

KOHLS
Healthy
at Home

我的故事是什么？

了解我们是谁帮助我们在社区中建立深刻的连结。

当我们反思我们的个人经历和故事时，我们可以感恩是什么造就了我們，并帮助他人理解影响我们思想和行动的事情。

怎么使用

- 跟你的孩子/学生填空故事泡泡
- 使用以下问题作为促进反思和对话的衡量标准：
 - 我和他人分享过多少关于自我的内容？
 - 我对自己的经历有多少控制权？
 - 我的故事泡泡中的事情会怎么影响我做出的决定？
 - 我和谁分享故事的时候会足够舒适？

你是谁是很重要的!

当你用你的故事填满泡泡时，回答每个问题。



1. 在中间新增照片或画一张自画像。



2. 用讲述你故事的文字、图画或照片填满泡泡。选择尽可能多的提示 并新增你自己的关键词!

- 我把我的个人风格描述为...
- _____时，我对自己感觉良好。
- 我最喜欢的记忆是...
- 我家的传统是...
- 我知道我的朋友会...
- 我仰慕的成年人是...
- 我坚信...
- _____时，我总是笑。
- 我最大的目标和梦想是...
- 对我来说，家庭意味着...
- _____时，我感到害怕或担心。
- 当我想起_____时，我为自己感到骄傲。



3. 在你的泡泡中圈出对你的自我意识最重要的故事。



4. 在你希其他人了解更多资讯的旁边，新增一颗星。



5. 跟他人分享你的故事泡泡，找出你们有什么共同点，是什么让你与众不同。

的故事泡泡

