

我的情绪平复工具箱：自我调节策略



核对答案时请确认题目编号一致。

每一个冷静的战略 与如何帮助你的身体 再次感到平静。

1. 深呼吸 — 呼吸像花朵一样 → 减慢你的心率 给大脑注入新鲜氧气
2. 慢慢计数到10 — 1, 2, 3... 10 → 让你的大脑有时间暂停思考 然后再对愤怒作出反应
3. 喝杯凉水 — 慢口喝慢口 → 让你的身体冷静下来 重新集中身体的注意力
4. 与信任的成年人交谈 — 教师或家长 → 帮助你分享沉重的感情 这样你就不会感到孤单