

情绪调节：让反应与问题大小相称



姓名：_____ 日期：_____

阅读每个学校的情景,决定问题大小和最佳应对方法。

1. 您写字时的铅笔提示折断。问题有多大? 最佳反应是什么?

- A. 大紧急——大声尖叫,从教室里跑出来。
- B. 轻轻的GLITCH——冷静地磨铅笔,或者从你的办公伙伴那里借一个额外的笔。
- C. 问题——电话911救护车。
- D. 撕掉你的报纸

2. 你和一个朋友都想同时读同一本图书馆书。什么是健康、匹配的解决办法?

- A. 把书撕成两半 这样你们就能拿到一块了
- B. 轮流吃:第一种读取10几分钟,或者你一起读这本书。
- C. 永远不要再和对方说话了
- D. 将书藏在架子后面。

3. 学生在休息期间摔倒在操场上,膝盖受伤,无法站起来。你该怎么办?

- A. 忽略他们,继续玩牌
- B. 立即通知课间教师或值班监督员 获得急救
- C. 笑,指着他们。
- D. 试着背在背上