

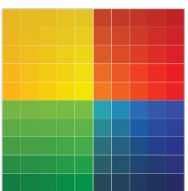
# 小学

## 日常社交情感技能远程指导

对于儿童和成人来说，用各种各样的感觉和需求来应对这次的不确定时刻是很正常的。我们希望下面的 3 个简单技巧可以帮助你建立日常常规来支援你家庭的健康。

### 成为情感科学家

注意自己的感受，使选择做什么变得更容易。每天练习这项技能可以帮助我们注意到压力下的感受，以便做出让自己感觉良好的选择。

K-1 <sup>st</sup> 年级	2 <sup>nd</sup> -3 <sup>rd</sup> 年级	4 <sup>th</sup> -5 <sup>th</sup> 年级
<p>说出你的感受！要弄清楚自己的感觉，可以注意一下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你的身体感觉如何</li> <li>• 你的想法</li> <li>• 你的情绪</li> </ul> <p>和你一起的人都可以使用这个情绪表来帮助你自己了解自己的感受。</p> 	<p>每天一次，对自己或周围的人说出自己的感觉。要弄清楚自己的感觉，你可以观察一下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你的身体感觉如何</li> <li>• 你的想法</li> <li>• 你的情绪</li> </ul> <p>和你一起的人都可以使用这个情绪表来帮助你自己了解自己的感受。注意一下，你的感觉是否因为你把感觉说出来而有所改变。</p>	<p>每天一次，意识到自己的感受。观察一下：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 你的身体感觉如何</li> <li>• 你的想法</li> <li>• 你的情绪</li> </ul> <p>和你一起的人都可以使用这个情绪表来帮助你自己了解自己的感受。考虑一下你的感受如何影响你的工作。决定是否要保留自己的感觉，或转变为其他感觉。决定要做什么才能保持或改变你的感觉。</p>

### 设定目标并庆祝完成

坚持不懈，从错误中学习以及关注有效的方法有助于我们完成需要完成的事情。庆祝让做事变得更有趣！

K-1 <sup>st</sup> 年级	2 <sup>nd</sup> -3 <sup>rd</sup> 年级	4 <sup>th</sup> -5 <sup>th</sup> 年级
<p>设定目标并庆祝实现到的目标！</p> <p>每天想一想一件自己想做的事情，例如做家务，户外活动或学习活动。</p> <p>在进行此活动时，请注意你是在实现自己的目标！</p> <p>通过告诉自己做得很好来庆祝。</p> <p>在某些日子里，或许达不到目标，请原谅自己，改天再试！</p>	<p>你可能需要做家务，功课和体育活动。</p> <p>每天为自己设定 1 - 2 个目标。例如，阅读或运动 20 分钟。</p> <p>通过写下实现目标的时间来制定计划。</p> <p>通过告诉自己做得很好来庆祝实现目标的时间表！</p> <p>在某些日子里，或许达不到目标，请原谅自己，改天再试！</p>	<p>你可能需要做家务，功课和体育活动，你可以设定目标并制定计划以完成所有事务。每周设定 2-3 个目标，并制定计划以实现这些目标。写下你的目标和每天要做的事情。您可以计划何时执行列表中的事情。告诉自己你正在取得进步，以庆祝你每次完成计划中的事情！当你不能完成任务时，请原谅自己，然后重新开始。通过注意自己的感受并反思自己的出色表现来庆祝自己完成一周的目标！与周围的人分享你的成就！</p>

# 以善良解决问题

问题使我们有机会练习倾听，同理心和说出我们需要的东西。

K-1 <sup>st</sup> 年级	2 <sup>nd-3<sup>rd</sup></sup> 年级	4 <sup>th-5<sup>th</sup></sup> 年级
<p>当你在玩耍和学习时，或许会出现一些问题。问题让你有机会成为更好的自己。</p> <p>成为最好的自己，你可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意你和其他人的感受</li> <li>• 听听别人的想法</li> <li>• 说出你的想法，并友善的要求帮助</li> </ul> <p>当你成为“最好的自己”时，你和周围的人可能会感觉更良好并获得更多乐趣！</p>	<p>当你在玩耍和学习时，或许会出现一些问题。问题让你有机会成为更好的自己。</p> <p>成为最好的自己，你可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 注意你和其他人的感受</li> <li>• 听听别人的想法</li> <li>• 说出你的想法，并友善的要求帮助</li> </ul> <p>如果你感到不高兴，你可能需要稍作片刻并暂停一下。这将有助于你友善地说话，并对周围的人有同情心。</p> <p>当你成为最佳的自己时，你可以做两件重要的事情：解决问题并为自己的友善感到自豪。你和你周围的人可能也会一起玩得更开心！</p>	<p>当你在玩耍和学习时，或许会出现一些问题。问题让你有机会成为更好的自己。</p> <p>成为最好的自己，你可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通过说出你的感受和对他人的同情来注意到你和他人的感受</li> <li>• 听听别人的想法</li> <li>• 说出你的想法，并友善的要求帮助。你可以使用以“我”开始的句子，例如，“我感到沮丧，因为我打算发言，请问我可以下一个发言吗？”或“我不明白，你能给我解释一下吗？”</li> </ul> <p>如果你感到不高兴，则可能需要稍作片刻并暂停一下。记住对你最有帮助的方法。可能是会深吸一口气，喝一杯水，也许告诉自己可以做得到一些艰难的事情。</p> <p>当你成为最佳的自己时，你可以做两件重要的事情：解决问题并为自己的友善而感到自豪。你可能会学到一些关于什么可以帮助解决家庭问题的知识，或是有一些是没有帮助的。</p> <p>你可以记下对你有效的方法，在独自时或与周围的人一起练习这些方法。成为最佳的自己时，以友善来解决问题，将帮助你在家里的人获得更多的乐趣并感觉更好。</p>