



## 照顾好你的情绪

有时，学校、朋友或家里的事情会让我们感到压力重重。当生活发生变化或充满不确定时，好好照顾自己变得格外重要。休息一下，做些让自己开心的事都是完全没问题的。这样做能帮助你重获力量，更好地应对挑战。这份指南可以帮助你管理自己的情绪。

以下是一些帮助你调节心情的好方法：

- **深呼吸练习：**先用鼻子慢慢吸气，同时数到4，再从嘴巴缓缓呼气，同时数到4。重复这个过程，直到你感到内心平静为止。



- **五感觉醒练习：**
  1. 让我们先观察周围！你能找到身边5个引起注意的物品吗？
  2. 接着，去触摸4样不同质地的东西。能和我们分享触摸它们的感觉吗？
  3. 现在安静下来，用心聆听。能分辨出周围3种不同的声音吗？
  4. 用鼻子深深地吸一口气。你能分辨出2种气味吗？
  5. 如果手边有水或饮品，请抿一小口。品一品是什么味道？



- **运动活动：**站起来，让身体动起来！适当的运动和活动能帮助改善你的心情。可以做些简单的伸展，在房间里走一走，或者做些你喜欢的活动。运动过后，感觉有什么变化呢？



- **做你喜欢的事情：**不妨玩个喜欢的游戏，听听最爱的音乐，看部电影，或跟朋友聊聊天。投入自己喜欢的活动能带来好心情。



- **谈谈或写下你的感受：**当你感到悲伤、担忧、愤怒或沮丧时，找人倾诉很重要。父母、老师、学校辅导员或社工都愿意倾听并帮助你！在日记中写下你的感受也可以帮助你了解自己的情绪。与你在乎的人聊完后，心情是不是轻松多了？



- **请记住，你是我们珍贵的一员！**有你在的芝加哥公立学校更精彩！我们随时在这里，为你提供关怀和支持。