

保持身心健康 BE WELL

IUSD 大声说出来，我们关心你 (Speak Up, We Care) 活动电子通讯



改善孩子身心健康的 10 个技巧

- ◆ 帮助孩子学习哪些事情在自己能控制的范围内，哪些不是
- ◆ 学习舒缓压力的方法 (散步、绘画、养宠物、打篮球)
- ◆ 学习放松身体的技巧 (深呼吸、静坐默想、正面思考)
- ◆ 与孩子一起阅读[这个网页上的自我保健工具箱](#)
- ◆ 吃健康的食物
- ◆ 限制使用电子产品的时间
- ◆ 冷静的自我对话 (察觉心情上的压力并练习让自己平静下来)
- ◆ 为孩子树立培养身心健康技巧的好榜样
- ◆ 规划优质的家人相处时间
- ◆ 培养良好的睡眠习惯

给父母的挑战

本周与孩子一同参与
一个户外活动!

请分享您的挑战，发到
#speakupwecare

WELLNESS APPS

@theminfulnessapp

@childmindinstitute



不睡觉会有怎样的影响？



以下七个简单的步骤可以帮助孩子学习处理冲突以建立起健康的人际关系...

- ◆ 引导孩子思考发生的问题和冲突
- ◆ 引导孩子把感受说出来
- ◆ 引导孩子聆听另一方的说法
- ◆ 引导孩子们一起想出解决方案
- ◆ 引导孩子们决定每个人该负的责任
- ◆ 引导孩子们尊重并执行他们共同的决定
- ◆ 如果问题得不到解决，应再度与孩子们谈谈

每个人都应该找到一个值得出发的点，然后开始全心全意的生活。这意味着我们需要培养勇气、激情、以及每天清晨醒来的自我反省和激励：不管我今天做了多少事，还有多少事没有做，都足够了。此外，还需要我们每晚睡前这样的默想：的确，我不够完美，我很脆弱，有时甚至有点胆小，但是这些都不能改变一个事实：我也可以很勇敢，我也值得被爱和被拥有。

- BRENE BROWN



更多的社区资源：

- OC Links: (855) 625-4657
- National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255)
- California Youth Crisis Line: 1-800-843-5200
- Crisis Text Line: text START to 741714
- Didi Hirsch Mental Health 24 hour crisis line: 1-877-727-4747
- Irvine Police Department: (949) 724-7000 (non-emergency line)