

保持身心健康 BE WELL

IUSD 大聲說出來，我們關心你 (Speak Up, We Care) 活動電子通訊



改善孩子身心健康的 10 個技巧

- ◆ 幫助孩子學習哪些事情在自己能控制的範圍內，哪些不是
- ◆ 學習舒緩壓力的方法 (散步、繪畫、養寵物、打籃球)
- ◆ 學習放鬆身體的技巧 (深呼吸、靜坐默想、正面思考)
- ◆ 與孩子一起閱讀[這個網站上的自我保健工具箱](#)
- ◆ 吃健康的食物
- ◆ 限制使用電子產品的時間
- ◆ 冷靜的自我對話 (察覺心情上的壓力並練習讓自己平靜下來)
- ◆ 為孩子樹立培養身心健康技巧的好榜樣
- ◆ 規劃優質的家人相處時間
- ◆ 培養良好的睡眠習慣

給父母的挑戰

本週與孩子一同參與
一個戶外活動！

請分享您的挑戰，發到
#speakupwecare

WELLNESS APPS

@themindfulnessapp

@childmindinstitute



不睡覺會有怎樣的影響？



以下七個簡單的步驟可以幫助孩子學習處理衝突以建立起健康的人際關係...

- ◆ 引導孩子思考發生的問題和衝突
- ◆ 引導孩子把感受說出來
- ◆ 引導孩子聆聽另一方的說法
- ◆ 引導孩子們一起想出解決方案
- ◆ 引導孩子們決定每個人該負的責任
- ◆ 引導孩子們尊重並執行他們共同的決定
- ◆ 如果問題得不到解決，應再度與孩子們談談



每個人都應該找到一個值得出發的點，然後開始全心全意的生活。這意味著我們需要培養勇氣、激情、以及每天清晨醒來的自我反省和激勵：不管我今天做了多少事，還有多少事沒有做，都足夠了。此外，還需要我們每晚睡前這樣的默想：的確，我不夠完美，我很脆弱，有時甚至有點膽小，但是這些都不能改變一個事實：我也可以很勇敢，我也值得被愛和被擁有。

- BRENE BROWN



更多的社區資源：

- 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)