

当我心烦意乱时，我会**深呼吸**  
**和吹**



...气泡  
...蒲公英



当我心烦意乱时，我会 ...



...墙  
...柱子

当我心烦意乱时，我会 ...



...用毯子把自己**包裹**起来

当我心烦意乱时，我会 ...



...挤压  
抱枕



当我心烦意乱时，我会...



...拥抱他人



当我心烦意乱时，我会...

...听音乐



当我心烦意乱时，我会 ...



...摇晃感应瓶

当我心烦意乱时，我会 ...

...看书



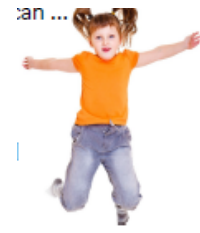
当我心烦意乱时，我会...



...待在一个舒适的地方



当我心烦意乱时，我会 ...



跳跃起来

当我心烦意乱时，我会 ...

...趴在球上滚动



当我心烦意乱时，

我会 ...

...荡秋千



当我心烦意乱时，我会...



...划船



当我心烦意乱时，我会 ...

...吃东西



当我心烦意乱时，  
我会 ...



...喝一杯饮品



当我心烦意乱时，我会 ...

..跳舞!



当我心烦意乱时，我会...

...做瑜伽



当我心烦意乱时，我会 .....

...用力打鼓



当我心烦意乱时，我会 ...

...跟自己的宠物玩耍



当我心烦意乱时，我会 ...

...将自己的心情画下来





该资源中心为 5 岁以内儿童提供特殊教育服务



135 E Frederick Street  
Binghamton, NY 13904  
(607) 724-2111

网址: [www.ECDC-stic.com](http://www.ECDC-stic.com)  
邮箱: [ecdc@stic-cil.org](mailto:ecdc@stic-cil.org)

该资源中心为 5 岁以内儿童提供特殊教育服务



135 E Frederick Street  
Binghamton, NY 13904  
(607) 724-2111

网址: [www.ECDC-stic.com](http://www.ECDC-stic.com)  
邮箱: [ecdc@stic-cil.org](mailto:ecdc@stic-cil.org)

该资源中心为 5 岁以内儿童提供特殊教育服务



135 E Frederick Street  
Binghamton, NY 13904  
(607) 724-2111

网址: [www.ECDC-stic.com](http://www.ECDC-stic.com)  
邮箱: [ecdc@stic-cil.org](mailto:ecdc@stic-cil.org)

该资源中心为 5 岁以内儿童提供特殊教育服务



135 E Frederick Street  
Binghamton, NY 13904  
(607) 724-2111

网址: [www.ECDC-stic.com](http://www.ECDC-stic.com)  
邮箱: [ecdc@stic-cil.org](mailto:ecdc@stic-cil.org)