

注意力不足 / 过度活跃症之家长锦囊 — 平心静气篇



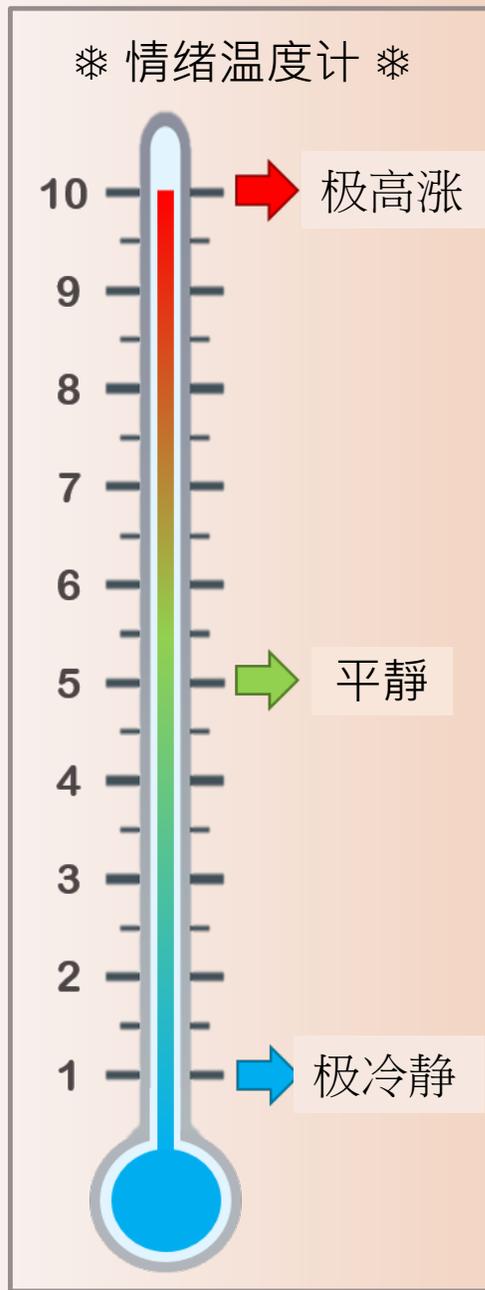
策略：
冷静一下（如深呼吸、
喝水、倒数）

策略：
运用自我提醒语句
（如停一停，想一想）

选择策略时，要留意：
（一）确保自身安全
（二）确保旁人安全
（三）确保物件完好
（四）当时环境许可

策略：
运用身心松弛法（如肌
肉松弛练习）

策略：
正面表达自己的情绪
（如写出来、画出来）



家长可教导孩子利用「情绪温度计」检视自己的状态，并尝试各种舒缓策略，找出最适合自己的方法，有效地抒发情绪。

情绪管理 · 有妙计