

在这些情况下，你可以做些什么来帮助自己？

(zài zhè xiē qíng kuàng xià, nǐ kě yǐ zuò xiē shén me lái bāng zhù zì jǐ?)

画出、写下或描述当你感到这些情绪时，什么能帮助你。

(huà chū, xiě xià huò miáo shù dāng nǐ gǎn dào zhè xiē qíng xù shí, shén me néng bāng zhù nǐ.)

当我感到压力时...

(dāng wǒ gǎn dào yā lì shí...)

当我需要休息时...

(dāng wǒ xū yào xiū xi shí...)

当我感到难过时...

(dāng wǒ gǎn dào nán guò shí...)

当我感到生气时...

(dāng wǒ gǎn dào shēng qì shí...)

当我感到担心时...

(dāng wǒ gǎn dào dān xīn shí...)