



**San Lorenzo Unified
School District**



特别服务部 家长讲习班

基于大脑的情绪调节策略

🕒 **1月29日周四**
下午5-6:30
6:30-7 点问答环节 (可选)

📍 **SLZUSD 理事会议室**
15510 Usher St., San Lorenzo, CA

👤 **劳雷尔·埃奇科姆, LMFT**
主持人 (持证婚姻家庭治疗师)

讲习班概览

- **大脑与行为**
大脑如何影响儿童的情绪和选择。
- **颜色系统**
利用颜色来识别情绪、让其冷静下来并做出更好的决定。
- **实用策略**
循序渐进的工具,帮助您减少冲突,增强情绪韧性。
- **互动的角色扮演**
在真实的情景中练习使用策略。

家长会学到

- 孩子在压力或强烈情绪下的大脑运作方式。
- 基于研究的策略,帮助您在家中营造平静的氛围,增进亲自关系。
- 您可以立即使用的工具,帮助您强化日常习惯,减少冲突。