



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

1/9



Sometimes I feel shy.

有时候，面对新的人、新的地方，或者要开口说话时，心里会有一点点胆怯。这很正常，每个人都会有这样的时刻。

 **亲子提问：**你什么时候会觉得有点胆怯？ 



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

2/9



Take one deep breath.

先轻轻吸气，再慢慢呼气。呼吸像给心里按下慢慢键，
会让身体和脑袋都安静一点。

亲子提问：紧张时，你愿意和我一起做一次深呼吸吗？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

3/9



Start with one small step.

不用一下子变得很勇敢。你可以先迈出一小步，
比如先点点头、挥挥手，或者轻轻说一句“你好”。

 **亲子提问：**如果今天只做一小步，你想先试哪一步？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

4/9



I can ask for help.

如果心里还是害怕，可以请老师、爸爸妈妈，
或者好朋友陪一陪你。有人在身边，胆怯会变小很多。

亲子提问： 在学校里，你想找谁做你的小帮手？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

5/9



Practice makes me stronger.

勇气不是一下子长出来的，而是一次一次练出来的。
每试一次，你都会比昨天更有力量。

亲子提问：你最近练习了什么，让自己进步了一点点？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

6/9



It is OK to be slow.

克服胆怯不用着急。有人快一点，有人慢一点，
只要你在向前走，就已经很棒了。

 **亲子提问：**如果有点慢，你会怎样鼓励自己？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

7/9



Kind words help me.

你可以对自己说：“我可以慢慢来。”“我已经很努力了。”
温柔的话，会让心变得更稳。

 **亲子提问：**你想送给自己哪一句鼓励的话？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

8/9



Brave means trying.

勇敢不是一点都不怕，而是心里有点怕，
也愿意试一试。愿意尝试，本身就是一种勇敢。

 **亲子提问：**你觉得‘害怕但还愿意试’算不算勇敢？



Umi & Leo

Explore the World /
优米Leo看世界

9/9



Every try helps me grow.

每一次深呼吸、每一小步尝试、每一次开口求助，
都会让你慢慢长大。胆怯会变轻，勇气会变亮。

 **亲子提问：**下次遇到让你紧张的事，你想先做什么？