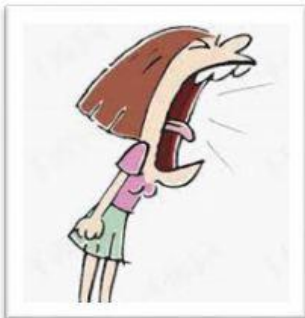


社會技巧

我會處理生氣的情緒



當我們在生氣時
常會有哪些反應呢



① 大聲吼叫、尖叫



② 罵人



③ 丟東西



④ 頂嘴



⑤ 生悶氣、不理人



⑥ 打人

為什麼我會生氣呢？



1 被誤會



我剛剛已經拖完地了，可是老師認為我沒有做完，還要我再拖一次。

2 想做事情的權利被禁止



我很想玩手機，但是媽媽說我功課沒寫完，今天不能玩手機。

為什麼我會生氣呢？



3 原本期待的旅行被取消



原本計畫暑假要全家出國旅行，但因為疫情關係，只能取消，無法出去玩。

4 身體不舒服



我覺得身體很累，媽媽又叫我去幫忙做家事，我覺得好煩喔！

常見引起孩子生氣的原因

孩子愛生氣 常見9大原因



天才領袖

1



覺得累了餓了

2



覺得不公平

3



覺得被冤枉

4



得不到想要的

5



感覺焦慮

6



感到疼痛

7



覺得被忽略

8



覺得被嘲笑

9



覺得被限制

當我生氣時，我可以怎樣做？

當我生氣時，我可以...

深呼吸並吐氣



當我生氣時，我可以...

數到20



當我生氣時，我可以...

喝水(冰、溫)



當我生氣時，我可以...

去運動、伸展操



當我生氣時，我可以...

找一個大人幫忙



當我生氣時，我可以...

去拿笑笑符咒



當我生氣時，我可以...

去唱歌、聽歌



當我生氣時，我可以...

去寫字、畫畫



當我生氣時，我可以...

找療癒小物



當我生氣時，我可以...

走開或去走路



當我生氣時，我可以...

撕紙、揉紙團



當我生氣時，我可以...

做自己快樂的事



當我生氣時，我可以...

去吃東西



當我生氣時，我可以...

去找朋友



當我生氣時，我可以...

去找喜歡的玩具



天才領袖

當我生氣時

我不可以怎麼做？

孩子你可以生氣 但生氣時不能做的事

天才領袖



不能打人推人



不能破壞東西



不能亂罵人



不能故意傷害人



不能干擾別人



不能傷害自己

孩子你可以大膽生氣，
但生氣也要有自制力