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

❶大聲吼叫、尖叫

❷罵人

❸丟東西

❹頂嘴

❺生悶氣、不理人

❻打人

LIVEWORKSHEETS

為什麼我會生氣呢？

❶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。

❷想做的事情被禁止

我很想玩手機，但是媽媽說我功課沒寫完，今天不能玩手機。

LIVEWORKSHEETS

為什麼我會生氣呢？

❸ 原本期待的事情被取消

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。

❹ 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！

LIVEWORKSHEETS

常見生氣的原因

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

LIVEWORKSHEETS

當我生氣時，我可以怎麼做？

LIVEWORKSHEETS

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

LIVEWORKSHEETS