

社會技巧

我會處理害怕的情緒



當我們在害怕時
常會有哪些反應呢



① 發抖



② 畏縮



③ 臉色發白

這些情況下
我可能會覺得害怕
我可以怎麼做呢？



1 我害怕黑暗

晚上房間的電燈關掉時，我覺得很害怕，很擔心會有奇怪的東西跑出來，讓我緊張得睡不着。

➡ 我可以試試看：



1 開小夜燈



2 準備喜愛的玩具偶

這些情況下
我可能會覺得害怕
我可以怎麼做呢？



2 我害怕打針

想要要打針，我覺得一定會很痛，心裡非常緊張，覺得壓力很大。

➡ 我可以試試看：



1 深呼吸



2 請大人陪伴我

這些情況下
我可能會覺得害怕
我可以怎麼做呢？



3 我害怕高

手扶梯很高，我覺得要踏上要去很緊張，心臟跳很快，擔心自己會摔下去。

➡我可以用一試一看：



1 改換搭乘電梯



2 緊握扶手，往上去看

