

心情紅綠燈

當我覺得心情不舒服的時候我可以…



1. 停一停

- 深呼吸3次，或慢慢數 1-10
- 提醒自己，不傷害別人、傷害自己



2. 想一想

- 想想「我現在是什麼心情?」、「情緒多強?」、「為什麼會有這個心情」、「我希望什麼事情發生?」
- 把他用自己的話說出來：
「我覺得____，因為_____」



3. 試一試

- 我可以做什麼事，讓自己心情好一點 (冷靜秘笈)
- 我可以做什麼事，解決問題。