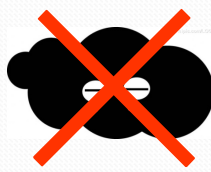


~~我是小小消防員~~

說出自己的想法

溫故知新～

滅火第 2 招：改變想法



假如你能

用陽光想法來戰勝烏雲想法，

就會心情好一點。

滅火第 3 招：說出自己的想法

為什麼要說出自己的想法？

才不會被別人誤會

別人才會了解你的心情

別人才知道要怎麼幫你

你可以這麼說.....

發生了什麼事

因為()

說出自己的感覺

所以我覺得()

你希望接下來怎麼辦

我希望()

先來看個故事：

- 大雄趁哆啦A夢不在家時，把放在桌上的飛天法寶拿走，他想要拿給靜香看。
- 但大雄一不小心把飛天法寶弄壞了，他非常著急、不知道該怎麼辦。
- 這時，哆啦A夢回來了。

- 哆啦A夢發現大雄弄壞他的東西，他很生氣的說：「大雄，你怎麼可以把我的東西弄壞？」
- 大雄聽到哆啦A夢這樣罵他，他也很生氣。
- 於是，他們就開始互相罵來罵去，打成一團。

你覺得這樣好嗎？

大雄可以這樣說

發生了什麼事 → 因為(哆啦A夢很兇的罵我笨蛋)

說出自己的感覺 → 所以我覺得(很生氣)

你希望接下來怎麼辦

我希望(哆啦A夢不要這麼生氣，我下次會更小心)

來看第一個例子

小美跟小英說，她不要跟小英做朋友了，所以不想跟她一起玩。

聽聽小英怎麼說

發生了什麼事 → 因為(你不想和我一起玩)

說出自己的感覺 → 所以我覺得(很生氣)

你希望接下來怎麼辦 →

我希望(你可以告訴我為什麼?)

第二個例子

媽媽在小明房間裡發現100元，
但不是媽媽給小明的。於是媽媽罵他：「是不是你偷了錢？」

聽聽小明怎麼說

發生了什麼事

因為(媽媽看到100元
就先罵我)

說出自己的感覺

所以我覺得(很生氣)

你希望接下來怎麼辦

我希望(媽媽可
以先問我)

如果是你，你會怎麼說？

我們一起來練習！

第1關

第4關

第2關

第5關

第3關

第6關

完成挑戰

第1關

- 小新不守信用，答應要送我的東西，最後卻沒送我。

發生了什麼事(因為)

說出自己的感覺(所以我覺得)

你希望接下來怎麼辦(我希望)

因為小新答應我的事情沒做，
所以我覺得很生氣，
我希望他可以遵守諾言，才
是有信用的人。

回關關處

第2關

- 我們班有一個同學很兇，他每一次都故意打我。

發生了什
麼事(因為)

說出自己的感
覺(所以我覺得)

你希望接下來
怎麼辦(我希望)

因為每次他都故意打我，
所以我覺得很生氣，
我希望他可以不要再打我了。

回關關處

第3關

- 上數學課時，我要跟美美借橡皮擦，可是她不借我。

發生了什麼事(因為)

說出自己的感覺(所以我覺得)

你希望接下來怎麼辦(我希望)

因為美美不借我橡皮擦，

所以我覺得很生氣，

我希望她可以借我橡皮擦，
我下次會記得自己帶。

回關關處

第4關

- 教室好熱喔！我一直流汗，很不舒服，好像要發火了！

發生了什麼事(因為)

說出自己的感覺(所以我覺得)

你希望接下來怎麼辦(我希望)

因為教室很熱，
所以我覺得很生氣，
我希望可以洗個臉涼快一下。

回關關處

第5關

- 我和妹妹一起玩時，她每次都會搶我的玩具。

發生了什麼事(因為)

說出自己的感覺(所以我覺得)

你希望接下來怎麼辦(我希望)

因為妹妹每次都搶我的玩具，
所以我覺得很生氣，
我希望妹妹不要用搶的，我
們可以一起玩。

回關關處

第6關

- 在安親班時，老師不准我玩電腦，
小易卻可以，我覺得老師很不公
平。

發生了什
麼事(因為)

說出自己的感
覺(所以我覺得)

你希望接下來
怎麼辦(我希望)

因為小易可以玩電腦，我卻
不能玩，

所以我覺得很生氣，

我希望老師可以公平一點。

回關關處

當你很清楚的說出自己的想法，
別人會比較了解你，自己也比較不
容易生氣，

說出想法或許很困難，

但多練習幾次對你會有幫助。

滅火秘笈

發生了什麼事 → 因為()

說出自己的感覺 → 所以我覺得()

你希望接下來怎麼辦 → 我希望()

下節預告

滅火第 4 招～一級棒選擇