



我會冷靜

() 年 () 班 () 號 姓名
()

小朋友，當你感到生氣時，首先，你必須冷靜。練習冷靜的方法有二個：

(一) 休息一下 (二) 深呼吸

想一想，「休息一下」指的是什麼呢？對的打V。

- () 離開自己生氣的地方。
- () 留在自己生氣的地方。



平靜下來後，你可以做一件自己喜歡的事。

→ 我想 _____ 讓自己冷靜。

(做什麼事)



你還可以練習「深呼吸」讓自己冷靜。

口訣：

閉上嘴巴，用鼻子呼吸

吸

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

祝_{ㄓㄨˋ}你_{ㄩˇ}滅_{ㄇㄧˋ}火_{ㄏㄨㄛˋ}成_{ㄇㄥˊ}功_{ㄍㄨㄥ}

