~~我是小小消防員~~ 一級棒選擇

温故知新~

滅火第3招:說出自己的想法

發生了什麼事 因為()

說出自己的感覺

所以我覺得(

你希望接下來怎麼辨

我希望(

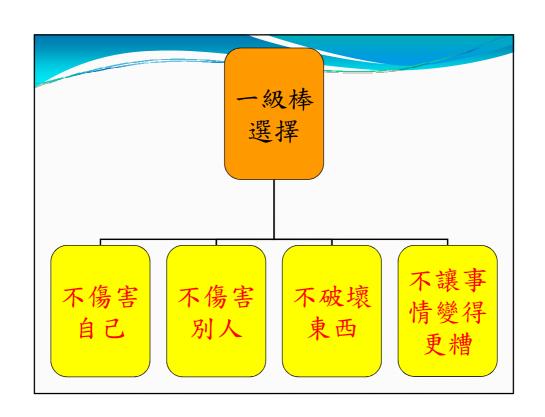
滅火第 4 招:一級棒選擇

做出正確選擇的重要性

- 1. 才不會做出後悔的事。
- 2. 才不會讓別人覺得心裡不舒服。
- 3. 還有……

究竟什麼叫「一級棒選擇」?

讓我們繼續看下去~~



1. <u>小瑜</u>覺得今天很不順利,所以遇 到哪個同學就罵他一頓。

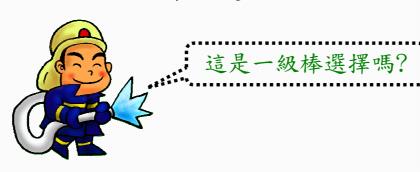


... 這是一級棒選擇嗎?

小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 會傷害別人。被罵的同學會傷心。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 會讓事情變得更糟。同學可能會不想 跟小瑜做朋友。

2. <u>小華</u>跟媽媽大吵一架,所以他自己一個人離家出走。



小提示:一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人 3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

- 1. 會傷害自己。讓自己在不安全、陌生的地方。
- 2. 會傷害別人。傷害媽媽的心,媽媽會 很擔心小華的安全。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 會讓事情變得更糟。如果被陌生人鄉 架,或是迷路,媽媽可能永遠找不到 小華。

3. <u>小揚</u>跟朋友吵架了,所以他把難 過的心情畫在紙上。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 不會讓事情變得更糟。

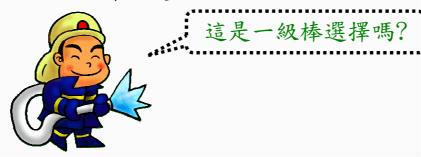
4. <u>小賓</u>覺得老師的處理不公平,所 以他在課堂上大吵大鬧。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 會傷害自己。同學會覺得<u>小賓</u>是不乖 的小孩。
- 2. 會傷害別人。吵得同學沒辦法上課。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 會讓事情變得更糟。會讓老師更生氣而被罵。

5. <u>小林</u>剛剛被老師罵,所以他這節 下課暫時不想跟朋友一起玩,一 個人坐在位置上。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 不會讓事情變得更糟。

6. <u>小瑋</u>想跟<u>小婷</u>借筆,但<u>小婷</u>不肯 借,所以他踢小婷的書包。



: 這是一級棒選擇嗎?

小提示:一級棒選擇是~~1. 不傷害自己 2. 不傷害別人 3. 不破壞東西 4. 不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 會傷害別人。小婷會生氣或難過。
- 3. 會破壞東西。<u>小婷</u>的書包會弄髒或壞 掉。
- 4. 會讓事情變得更糟。<u>小婷</u>可能以後會 不想跟小瑋做朋友。

7. <u>小仙</u>跟姊姊吵架了,所以她跟姊姊說:因為姐姐說我很醜,所以我覺得很生氣,我希望以後妳不要再這樣說了...

這是一級棒選擇嗎?

小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 不會讓事情變得更糟。

8. 上課時<u>小笙</u>覺得很生氣,所以他 就跑出教室。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 會讓事情變得更糟。因為沒得到老師 同意,就跑出教室,而且也會吵到同 學上課。

9. 小裕覺得很生氣,所以他把自己的筆折斷、文具都丟到地上。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 會破壞東西。筆、文具都壞了。
- 4. 會讓事情變得更糟。自己沒有筆、文具可以用。

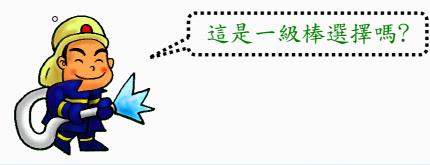
10. <u>小涵</u>考試考差了,所以把自己的 考卷都撕爛了。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 會傷害別人。浪費了老師的用心。
- 3. 會破壞東西。考卷撕爛了。
- 4. 會讓事情變得更糟。老師會很生氣或 難過,可能會叫小涵再寫一張考卷。

11. 你很想參加同學的慶生會,爸爸 卻不讓你去。你很失望,但是心 裡想:爸爸其實是擔心你的安全



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 不會讓事情變得更糟。

12. <u>小傑</u>因為吃飯吃太慢被老師罵, 他覺得很生氣,所以把餐盤翻倒 在地上,食物散落一地。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 會傷害自己。自己沒食物可吃,肚子會餓。
- 2. 會傷害別人。會嚇到同學。
- 3. 會破壞東西。餐盤可能會壞掉或翻倒 的食物弄髒同學的東西。
- 4. 會讓事情變得更糟。再被老師處罰。

13. 小邦聽到同學說他的壞話,他很生氣,所以他跟老師報告這件事



: 這是一級棒選擇嗎?

小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 不會傷害別人。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 不會讓事情變得更糟。

14. 小真被爸爸罵,就揍弟弟出氣。



小提示:一級棒選擇是~~1.不傷害自己 2.不傷害別人 3.不破壞東西 4.不讓事情變得更糟

- 1. 不會傷害自己。
- 2. 會傷害別人。因為弟弟會受傷或生氣。
- 3. 不會破壞東西。
- 4. 會讓事情變得更糟。因為欺負弟弟, 會再被爸爸罵。

再複習一次:一級棒選擇是~~

- 1. 不傷害自己
 - 2. 不傷害別人
 - 3. 不破壞東西
 - 4. 不讓事情變得更糟

滅火秘笈

我們學到了這麼多好方法,

例如:冷静、深呼吸、陽光想法、

說出自己的想法、一級棒選擇……



為了讓自己變得更受歡迎,

當我們生氣時, 就要選擇適合的方法用出來, 我們就會更棒囉!

> 下節預告~ 我的滅火秘笈