

# 畫圖說故事

這是給小朋友和父母一同做的作業。  
請你回想自己感到擔心或害怕的時候；家長  
則請回憶童年有這種感覺的故事！  
畫一幅圖畫，然後講畫裏的故事。  
發了什麼事？你做了或說了  
什麼？你當時的感覺怎樣？

接著，畫一幅圖畫來描寫你  
感到高興或平靜的時候，  
然後大家互相講故事。

請成人在下面方塊內畫圖。



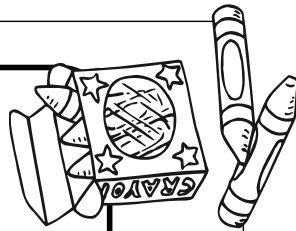
請小朋友  
在這些方塊  
內畫圖。

擔心或害怕

擔心或害怕

高興或平靜

高興或平靜



# Dealing with Feelings

Tips for Parents and Kids

## What should a kid do when he or she feels angry or sad or frustrated?

It's important for kids to express their feelings. It's also important for them not to hurt others or themselves. Have your child try some of these ideas the next time he or she feels angry.

- Use your words. Tell the person how you feel and why. Try not to yell.
- Walk away from the person or situation.
- Run or stomp or do a mad dance, when you're away from the person.
- Take deep breaths.
- Write a letter or draw a picture about how you feel.
- Take a bath or spend some time by yourself until you calm down.
- Read, play a game, or listen to some music.

Ask your child, *What else could you do that might help you feel better?*



© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

# 對待感情

對父母與孩童的提示

## 當孩子生氣、憂傷或受到挫折時，他/她應該做什麼呢？

讓孩子表達自己的感情十分重要，讓他們不要去傷害別人或自己也很重要。  
讓您的孩子在下一次感到生氣時嘗試下列方法：

- 用你的語言告訴那個人你的感覺和原因，不要叫喊。
- 離開那個使你生氣的人或場合。
- 離開那個人之後，跑步、用力頓足或隨意跳舞。
- 深呼吸。
- 寫一封信或畫一幅畫來表達自己的感情。
- 洗個澡或是自己單獨呆一會兒，直到平靜下來。
- 讀書、玩游戏或聽音樂。

問您的孩子，還可以做什麼事情來使他感覺更好些？



© 2001 年版權所有 WGBH 教育基金會。保留一切權利。TM/© Marc Brown 適用於本出版物及所有依據之出版物。僅允許因教育目的複製本出版物。