

感情圖表

一天結束時，問您的孩子：
今天都發生了什麼事？你都做了什麼？你感覺怎樣？
什麼使你有這樣的感覺？

讓您的孩子在圖上畫一張臉，並寫一個字來描述這種感情。

談談您自己一天的情況以及您的感覺，也在圖上畫一張臉，
並寫一個字來表示這種感情。

- 🙄 困惑
- 😨 擔心
- 😊 愉快
- 😡 暴躁
- 😠 生氣
- 😞 憂傷
- 😞 失望
- 😏 愚蠢
- 😁 得意
- 😄 興奮

| | 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 孩子 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 成人 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

孩子姓名 _____

成人姓名 _____

如果孩子心情不好，問：
「你覺得什麼能使你
感覺好些呢？」