

## 子女學習 怎樣去控制 他們的情緒：



能夠更融洽地  
與家人和朋友  
相處。



不氣餒，即使  
當遇到困難的  
時候。



能夠更好的專  
注於並且置身  
於學習當中。



能夠更加自重。



亂發脾氣，或  
疏離其他人。



被激怒、與人爭  
鬥，並且在學校  
裏惹麻煩。



養成青少年酗  
酒問題或吸毒  
問題。

## 學前班幫助子 女控制情緒的 方法包括：



學習與情緒有關的  
詞彙，例如：高興、  
難過、及害怕等。



能夠意識到有很激  
烈的情緒存在於他  
們的思想裏並在身  
體上反映出來。



表達情緒時能採用  
適當的方式。



找到方法讓自己冷  
靜下來或是讓自己  
調整情緒，如果有  
此必要。