

(如果) 我感到... (那么) 我可以...



生气



深深地吸一口气



从一数到五



寻求帮助



不开心



要一个抱抱



做一些好玩的事



用我的话说出来



害怕



寻求帮助



说「我可以做到！」



想想一个快乐的地方



大問題

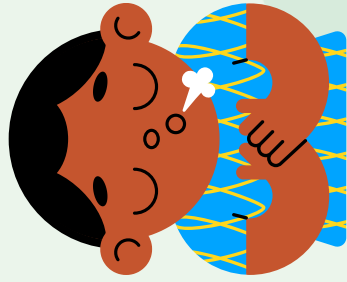


中問題



小問題

我想要让心情变好! 我可以...



深呼吸，吐气



数到20



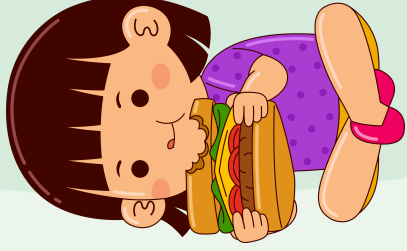
喝水



做运动，伸展操



跟大人要个拥抱



吃个点心



去玩喜欢的玩具



去写字或画画



听音乐，唱歌

