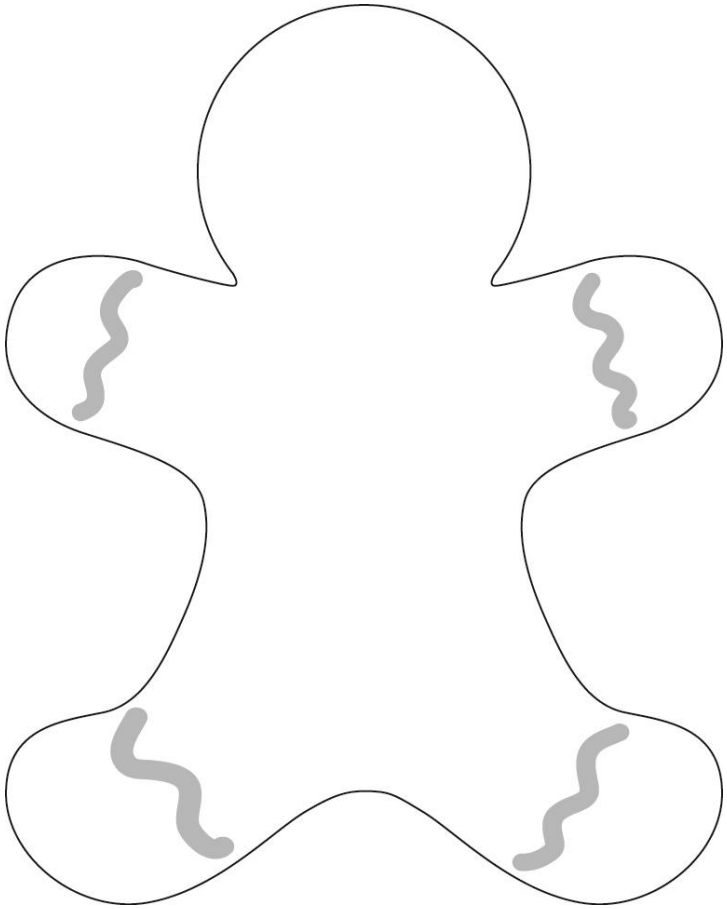
我的情緒調色盤

一年(　　)班(　　)號(　　)

★小朋友，請你根據自己在寒假的心情，用彩色筆在下面的薑餅人身上塗色。開心請塗黃色；生氣請塗紅色；難過請塗藍色，哪種情緒出現的時候多，代表那個情緒的顏色就塗多一點;哪種情緒出現的比較少，代表那個情緒的顏色就可以塗少一點。



※想一想，你是爲了什麼事情而生氣呢？

_____

※如果下次遇到同樣情況，你可以怎麼做比較好呢？

_____

不管你的選擇如何，面對問題、解決問題，才能擁有開心的每一天　！