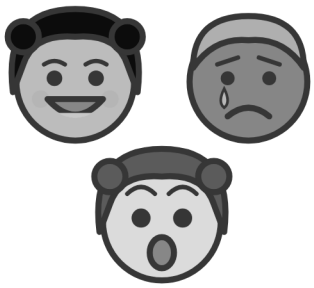
当我生气的时候

1



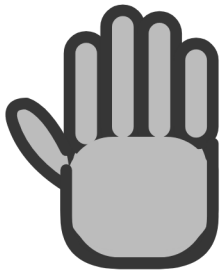
有时候我会生气。

2



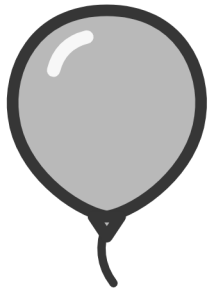
每个人有时都会有强烈的情绪。这没关系。

3



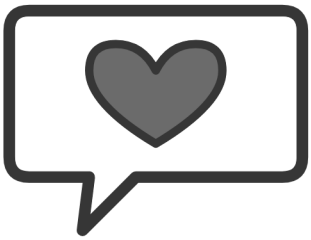
生气的时候，我可以停下来。

4



我可以慢慢地深呼吸三次，像吹气球一样。

5



我可以请大人帮忙。

6



然后我又会平静下来。

© 2026 Special Ed for Kids. 可在家庭和课堂免费使用。

我的故事: _____

句子开头: **有时候..... 别人..... 我可以..... 然后.....**

1

2

3

4

5

6

© 2026 Special Ed for Kids. 可在家庭和课堂免费使用。