



我開心的時候會...

微笑



當我感到開心時，很想與別人分享開心的感受。

我可以咀角向上，向別人做出微笑的表情。

別人見到我微笑，就知道我當時感覺開心、快樂。

這樣，就可以與別人分享我的情緒，別人亦感到開心、快樂。

值得微笑的事情：

放聲笑



哈哈

當微笑表達不到我當時開心的情緒時，我會在微笑之外加上愉快的笑聲。

愉快的笑聲音量適中，不會讓人有討厭或吵耳的感覺，讓別人感到舒服，也會分享到我的開心。

在別人感到舒服的情況下，我可以放聲笑的。

值得放聲笑的事情：



手舞足蹈

當放聲笑亦表達不到我當時開心的情緒時，我會在放聲笑之外加上身體語言。

身體語言可以是拍拍手、與身邊朋友輕力擊掌和舉出勝利手勢，適量的身體語言，別人感到舒服，也會分享到我的開心。在別人感到舒服的情況下，我可以放聲笑的。

值得手舞足蹈的事情：

小小提示：

- 1.發洩方法是我怎樣 _____。
- 2.處理方法是我對事情的 _____。

* 發洩方法和處理方法是不同的，有些情緒是需要**在別人協助下處理的**。