



我害怕的時候會...

眉頭鎖緊、目光斜視、顫抖



當我感到害怕時，很希望得到別人的安慰。

我會心跳加速，我的表情是眉頭鎖緊、目光斜視，更可能會顫抖。

別人見到我眉頭鎖緊、目光斜視及身體顫抖時，就知道我當時感覺害怕。

這樣，當別人留意到我的情緒，他們便可以安慰我。

會令我有少少害怕的事情：

哭



當眉頭鎖緊、目光斜視及顫抖也表達不到我的情緒時，我會哭起來。

當我哭的時候，眼睛會擠在一起流淚，音量適中，不會讓人有討厭或吵耳的感覺。

令我害怕得要哭的事情：

放聲大哭、大叫



當哭亦表達不到我當時害怕的情緒時，我會放聲大哭、大叫。

在不騷擾別人的情況下，我可以放聲大哭、大叫的。

令我害怕得要放聲大哭、大叫的事情：

- * 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。

