

不开心时，
我可以怎样做？





小朋友有时会开心，



有时会不开心。



遇到不如意的事情，
人人都会不开心，我也会不开心，
这是一件平常事。



当我不开心，我要用适当的方法来表达，这是十分重要的。



我可以尝试用这些方法：

1.告诉给大人知道，大人会尝试明白和帮助小朋友。



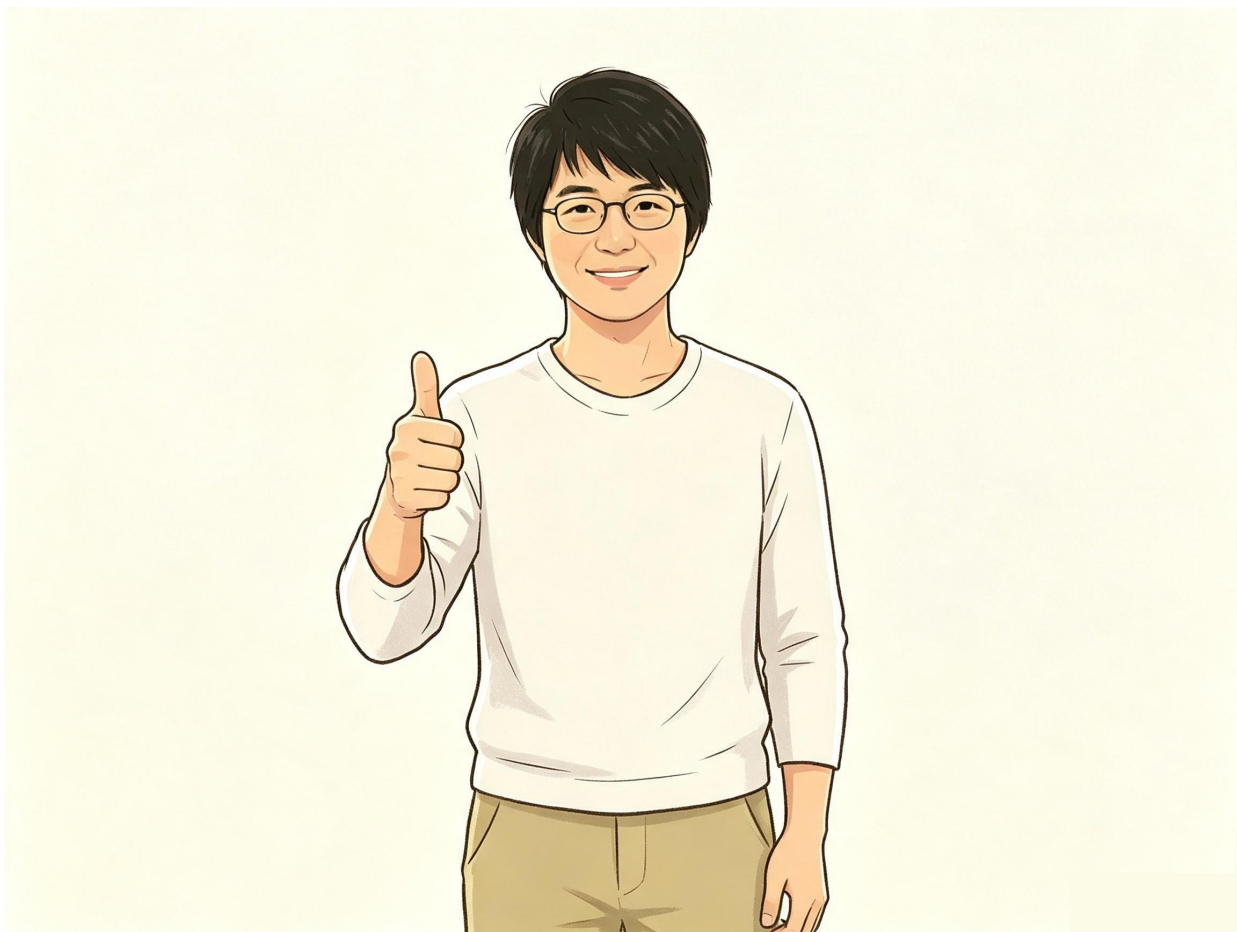
2.深呼吸，然后数十下来放松。



3.伏在桌子上休息一会。



4.要求玩一会儿玩具 ， 忘记不开心的事。



能用这些方法来表达情绪，
大人会夸我做得好。