

情緒溫度計



情緒調節好工具

我感覺...

我可以...

5		憤怒	暫時離開
4		難過 又生氣	深呼吸 喝口水
3		不開心	跟大人說 做喜歡的事
2		有點挫折	再嘗試看看 找大人協助
1		開心 平靜	保持好心情



小黑魚兒童職能治療師製作

情緒溫度計



情緒調節好工具

我感覺... 我可以...

5			
4			
3			
2			
1			



小黑魚兒童職能治療師製作