打方向燈親子練習卡

情緒過去後，練習把**真正想要**的說出來。

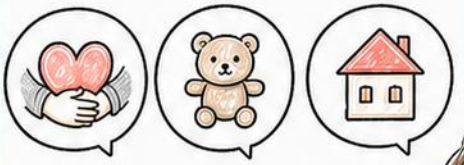
① 大人先示範

媽媽心情不好時，
聽音樂、吃點心，
會慢慢緩下來。



② 給他選項

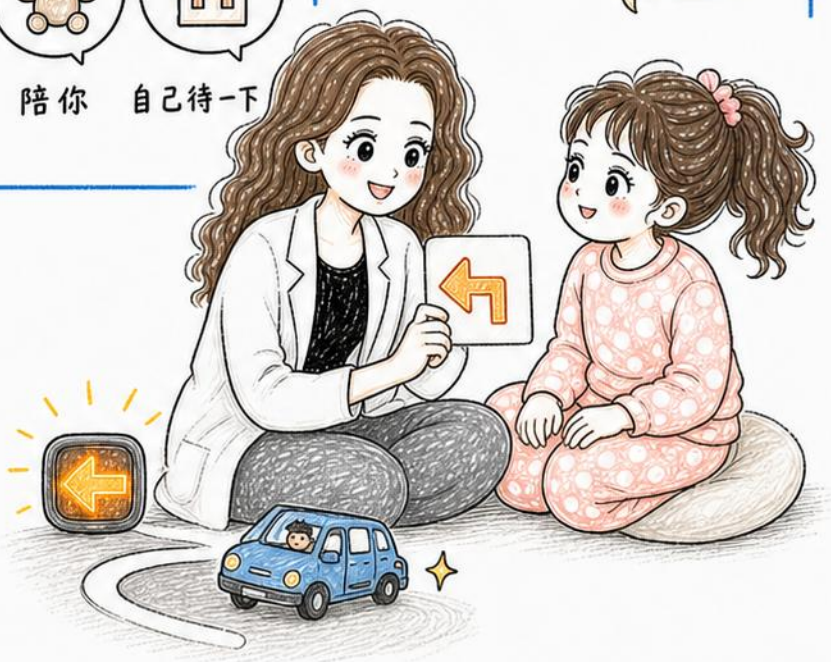
你現在**想要**什麼？
抱抱、陪你，
還是自己待一下？



③ 事後命名

這就叫做把**想要**的說出來，
不要口是心非。

我懂了！



使用時機提醒：

玻璃升起來時，
當下任何道理都沒有用。
等玻璃降下來，再練。

效果慢慢會出來，不是一次就學會。

不完美媽媽 藥師捲捲