

## TFA情景卡片：T（想法）卡片

当你在准备时，你可以添加更多的内容—同时保留一些空白。根据参加组别的大小，你可以多制作几组，然后把他们剪下来，在快闪节上备用。

提示：用不同颜色的纸张来打印（想法、感受和行为）

### 想法

They are mean 他们很坏	They are bad 他们不好	They are nice 他们很好
They are smart 他们很聪明	They are not smart 他们不聪明	They are not fair 他们不公平
I can do this 我可以做这个	I can't do this 我做不了这个	I am being nice 我很好
I am being mean 我很坏	I am right 我是对的	I am wrong 我是错的
They can't do this 他们不能做这个	They can do this 他们可做这个	This is hard 这个很难
This shouldn't be so hard 这个应该不难	This is fun 这很有趣	I am learning 我在学习

## TFA情景卡片, F卡片

当你在准备时, 你可以添加更多的内容—同时保留一些空白。根据参加组别的大小, 你可以多制作几组, 然后把他们剪下来, 在快闪节上备用。

提示: 用不同颜色的纸张来打印 (想法、感受和行为)

## 感受

Shy 害羞的	Disappointed 失望的	Insignificant 无所谓	Caring / Loving 关心/爱
Anxious 焦虑的	Annoyed 烦恼的	Overwhelmed 不堪重负的	Calm 平静的
Lost 失落的	Critical 挑剔的	Lonely 孤独的	Confident 自信的
Worried 焦急的	Angry 生气的	Sad 悲伤的	Curious 好奇的
Frightened 害怕的	Boiling 激昂的	Defeated 沮丧的	Joyful 开心
Terrified 恐惧的	Explosive 暴力的	Miserable 痛苦的	Thrilled 激动的



## TFA情景卡片，A(行动)卡片

当你在准备时，你可以添加更多的内容—同时保留一些空白。根据参加组别的大小，你可以多制作几组，然后把他们剪下来，在快闪节上备用。

提示：用不同颜色的纸张来打印（想法、感受和行为）

## Actions行为

Get quiet 安静下来	Get loud 大声的	Say mean words 说坏的话	Say nice words 说好的话
Fix the problem 解决问题	Do what I'm told 按别人说的做	Not do as I'm told 不按别人说的做	Listen 听
Not listen 不听	Tell someone else 告诉别人	Ask for help 寻求帮助	Call names 骂人
Give a hug 给他/她拥抱	Smile 微笑	Frown 皱眉	Cry 哭
Shout 大喊大叫	Hit 打人	Stomp my foot 跺脚	Hide 藏起来
Laugh 大笑	Say a fake "sorry" 言不由衷的道歉	Say a real "sorry" 真诚的道歉	Try again 再试一次





## TFA情景：TFA情景卡片

当你在准备时，你可以添加更多的内容—同时保留一些空白

根据来参加活动的人群不同，你可改写或者选择和你的参加者们更相关的内容。

<p><b>我弄坏或者丢失了我心爱的玩具（东西）</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>	<p><b>我迷路了不知道该去哪里</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>
<p><b>我认为别人对我不公平</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>	<p><b>我弄坏或者丢失了我心爱的玩具（东西）</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>
<p><b>我让我的孩子写作业可是他们不听</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>	<p><b>我的父母要我写作业可是我不想写</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>
<p><b>我要我的孩子打扫卫生或者做家务可是他们不听</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>	<p><b>我父母让我做家务可是我不想做</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>
<p><b>我们的孩子违反了我们的规定可是我的丈夫/妻子容忍他们</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>	<p><b>我的丈夫/妻子对孩子们的行为反应过大</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>
<p><b>我们的孩子和另一个孩子（姐姐或者弟弟）争吵打架</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>	<p><b>我和我的姐姐或者弟弟打架</b></p> <p>我的TFA _____ TFA的其他方法 _____</p>



<p><b>我们的孩子被老师或者别人的父母批评</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我孩子的祖父母或者姑姑和叔叔娇惯他们</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我们的孩子对我们撒谎</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我对父母撒谎</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我认为我对孩子或者我对配偶对我吹毛求疵</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我认为我对父母对我吹毛求疵</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我做了一顿特别的饭或者做了一件特殊的事可是没人感激</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我在做事可是其他人都没有</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我很累想要放松可是我的父母或者孩子不让我休息</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我有太多的事情要做了，时间总是不够</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我想让我的朋友们来玩可是我父母说不可以</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>其他的孩子们玩得好开心可是我被排斥在外</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>

<p><b>看起来其他的孩子没让我的小孩参与他们的活动</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我没有亲近的朋友在那可是我必须要去参加这个活动</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>班里的有些孩子违反了规定</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>学校或者老师制定了不公平的规则</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我没考好或者得到了不好的评价</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我的孩子没有考好或者得到不好的评价</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我或者我们组输了比赛</b></p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我的孩子或者孩子他们组输了比赛</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>
<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>
<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>

这一页可能更适合大一点的孩子。

<p><b>我的朋友做了危险的事情</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>	<p><b>我没有足够的食物</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>
<p><b>我和一个人在一起，他让我觉得不安全或者不舒服</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>	<p><b>人们不听我的意见</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>
<p><b>我看起来不像我被希望的样子</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>	<p><b>我伤害了一个想要保护我的人</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>
<p><b>我违法服用了酒或者药物</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>	<p><b>我急需钱</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>
<p><b>有人强迫我做让我感觉不舒服的事情</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>	<p><b>一个非常有权利的人问我有些我认为不恰当的问题</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>
<p><b>我朋友喝醉了但是他们要开车送我</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>	<p><b>我偷了东西</b></p> <p>我的TFA <span style="margin-left: 150px;">TFA的其他方法</span></p>

<p><b>我被不允许接近的人吸引了</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我问了一个问题，老师或者掌权者拒绝回答</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>
<p><b>我被迫做一些危险的事情</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>	<p><b>我故意伤害我自己</b></p> <p>我的TFA                      TFA的其他方法</p>

**TFA 情景空白卡片**  
**Situation Cards**

<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>
<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>
<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>	<p>写下你的情景：</p> <p>我的 TFAs                      TFA的其他方法</p>