

情緒卡

為了提高孩子辨別和描述情緒的能力
使用這個圖表來辨別和討論孩子們的情緒狀態



開心



生氣



緊張



失望



嫉妒



興奮



緊張



難過



孤單



尷尬



無聊

情緒 表達

為幫助孩子識別和描述他人情緒的能力

可能會用到



在方框中畫上或貼上圖片

圖畫主題：一個傷心的女人

問一問：為什麼你覺得這個女人傷心？

圖畫主題：一個開心的男孩

問一問：為什麼你覺得這個男孩開心？

圖畫主題：一個生氣的女孩

問一問：為什麼你覺得這個女孩生氣？

談一談

請在雜誌或故事書中找到能表達不同情緒的人的照片，談談這個人的感受以及為什麼他們會有這種感受。

如果你的孩子不開心的時候，你可以和他玩這個遊戲。畫畫有助於孩子們表達他們的感受，鼓勵他們交談。

我的情緒日記

為幫助孩子識別他們的情緒，並且理解人的情緒會發生變化

你可能會用到 

在方框中畫上或貼上圖片

週一早上我感到

下午我感到

週二早上我感到

下午我感到

週三早上我感到

下午我感到

週四早上我感到

下午我感到

週五早上我感到

下午我感到

談一談

在這5天的晚上，你可以和孩子談談你在當天的一至兩個情緒。這有助於孩子們理解人的情緒會發生變化。



開心



生氣



緊張



傷心



嫉妒

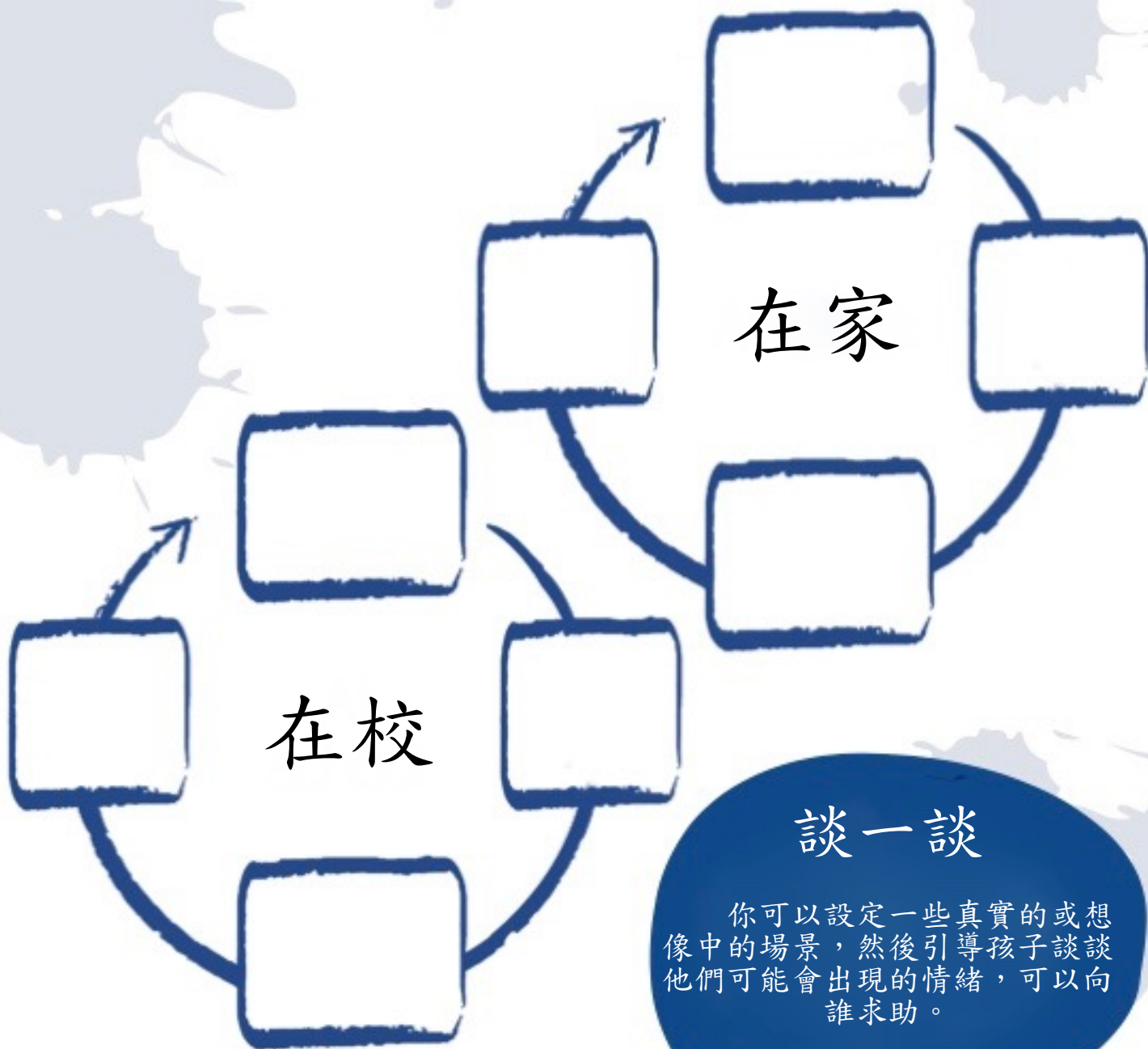
我的互助圈

為幫助孩子識別在遇到困難時可求助的對象

你可能會需要



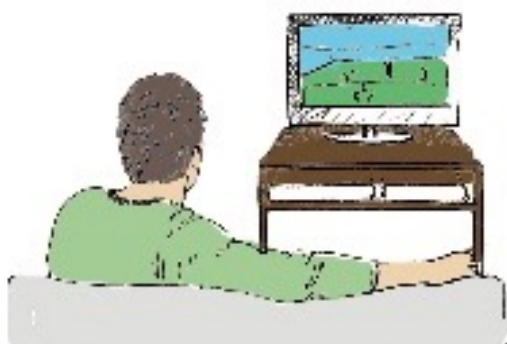
請你的孩子想想在他們擔心、害怕或需要幫助的時候會求助的對象，並畫出或貼出其圖片。



談話 好時機

為提高孩子識別可求助對象的能力。

看圖片並討論圖片中的情境是不是談話的好時機。你也可通過角色扮演來擴展這個活動。



爸爸在看電視

談一談

請孩子想一想在圖中
每種情境下他們還可
以找哪些人交談。



圓圈圈時間



老師正在休息



媽媽在打電話



睡前時間



午餐時間阿姨正在分發餐食

應對策略 鑰匙圈

為幫助孩子找到應對憤怒和其他負面情緒的方法。

你可能會需要



為您的孩子製作一個應對策略的鑰匙圈。填寫、剪下情緒圖卡並將其粘貼在卡片上，然後切割後組裝成鑰匙圈。

當我感到



為緩解情緒，我可以：

當我感到

為緩解情緒，我可以：

當我感到

為緩解情緒，我可以：

當我感到

為緩解情緒，我可以：

當我感到

為緩解情緒，我可以：

當我感到

為緩解情緒，我可以：

當我感到

為緩解情緒，我可以：

當我感到



為緩解情緒，我可以：

應對策略的黃金法則！



它讓我感覺好多了



它不會傷害到我或其他人

什麼是交朋友

為幫助孩子思考朋友的重要性以及增進友誼

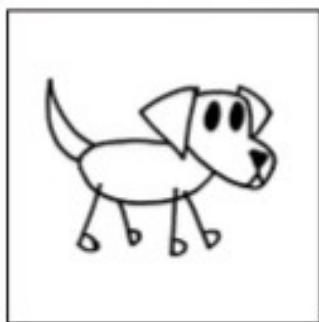
你可能會需要



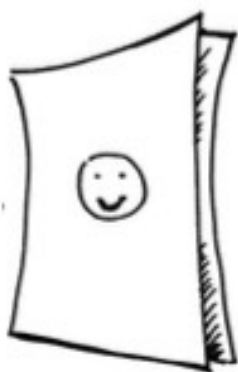
請幫助你的孩子完成以下的活動

我朋友的名字叫做_____

我們都喜歡的東西



為朋友製作他們喜歡的東西



製作一張卡片



烤製一些蛋糕



錄製一條視頻信息

你的主意

