我的情緒遊戲書

和自己的情緒做好朋友

呂俐安、陳質采 合著

超過80個情緒活動，
越玩越輕鬆，情緒壓力不見了！

5歲以上適用，長大也能一玩再玩，成為EQ高手！

宋維村醫師、穆佩芬教授
熱情推薦

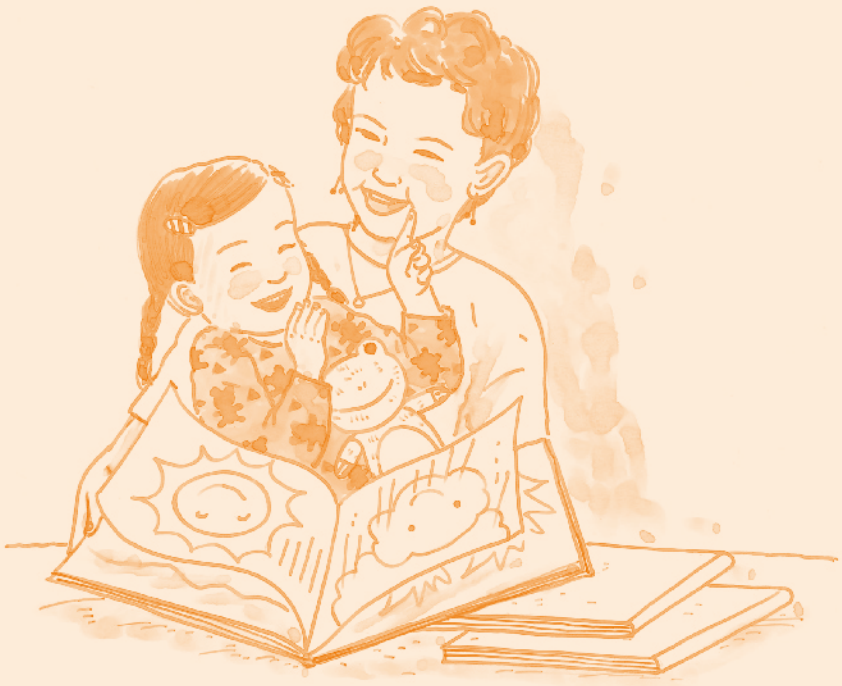
信誼

Chapter 1

情緒概念

大部分學齡前的孩子可以清楚指認何者是快樂、生氣、害怕的表情，然而一些較複雜的情緒像嫉妒、煩惱、輕鬆等，若不輔以情境背景，是很難單純以臉部表情來辨識的。本單元藉助情境圖卡，以學習單的方式介紹兒童生活中常見的12種情緒，概略以情緒的發展及複雜度為排序，協助孩子建立情緒概念。

雖然是學習單的方式，但是卻需要在輕鬆的氛圍下進行，可以個別或是團體的方式進行，如果能有相互的分享效果更好。因為這是跨年齡層的學習，有些概念如果超過孩子的理解範圍，建議先暫緩，等孩子的發展到位再進行就可，希望兒童的情緒教育是輕鬆快樂的學習旅程。



開心

當爸爸陪我玩時覺得很開心

選出開心的臉譜

☐

☐

☐

☐

1.什麼時候會感到開心?

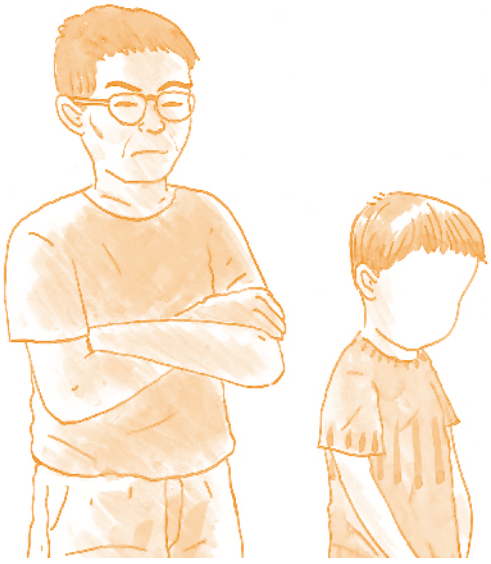
2.開心時會有什麼樣的反應?

☐ 想笑　☐ 想唱歌　☐ 覺得身體很輕想跳一跳　☐ 其他

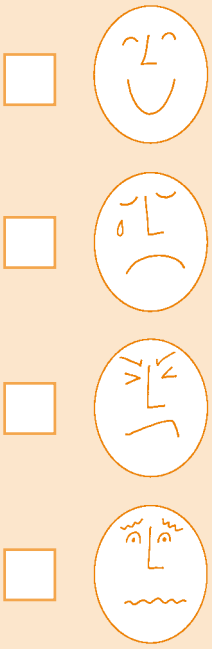
想想跟開心有關的事

難過

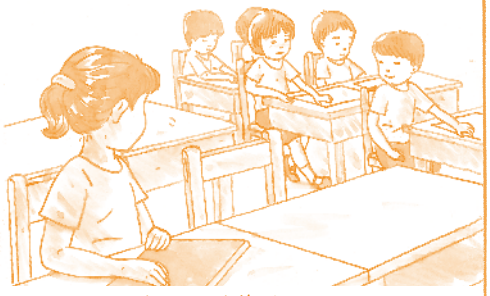
做錯事被罵時，覺得很難過



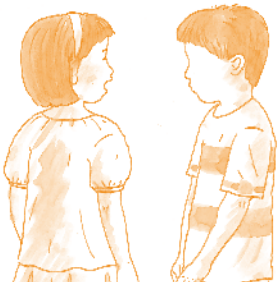
選出傷心的臉譜



1.什麼時候會感到難過?



大家都不喜歡我



好朋友說要跟我絕交時

2.難過時會有什麼樣的反應?

☐ 想哭 ☐ 不想跟不熟的人講話 ☐ 只想跟喜歡的人在一起 ☐ 其他

想想跟難過有關的事

生氣

玩具被弄壞了，覺得很生氣……

選出生氣的臉譜

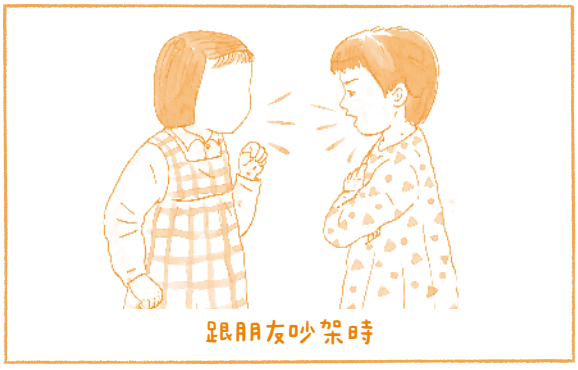
☐

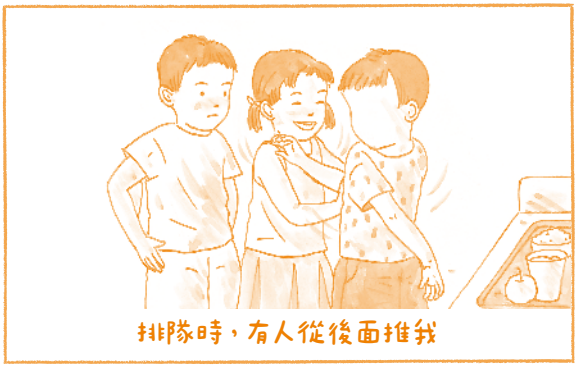
☐

☐

☐

1.什麼時候可能會有生氣的心情?





2.生氣時會有什麼樣的反應?

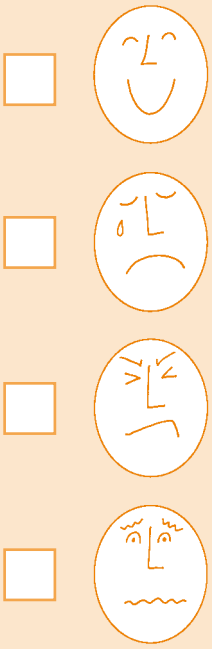
☐ 手握拳頭 ☐ 繃著臉 ☐ 瞪人 ☐ 咬著牙 ☐ 其他

想想跟生氣有關的事

害怕

晚上一直打雷打不停，感到很害怕

選出害怕的臉譜



1.什麼時候會感到害怕？

一個人在黑暗的房間

被老師處罰

2.害怕時會有什麼樣的反應？

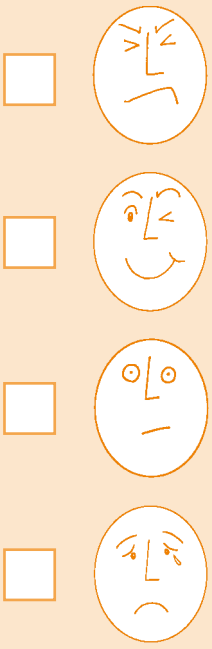
☐ 發抖 ☐ 希望有人陪 ☐ 身體緊縮 ☐ 其他

想想跟害怕有關的事

無聊

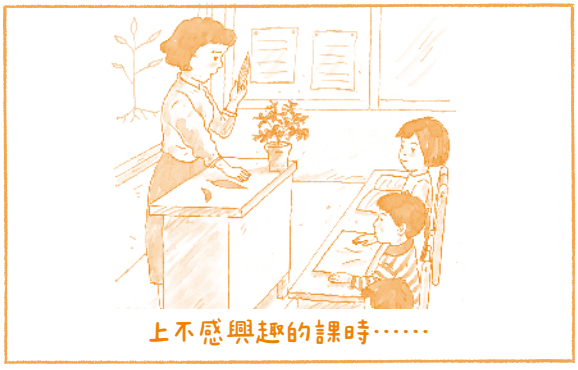
一個人沒事做時覺得很無聊……

選出無聊的臉譜



1.什麼時候會覺得無聊?

買東西時媽媽跟別人講話講很久



上不感興趣的課時……

2.無聊時會有什麼樣的反應?

☐ 不知該做什麼 ☐ 無法安靜 ☐ 希望有好玩的事 ☐ 其他

想想跟無聊有關的事