基督教協基會社會服務部

情緒有方—親子幼兒正向情緒發展計劃

此計劃由滙豐 150 週年慈善計劃透過香港公益金資助

情緒寵物 Channel

親子活動冊

目錄

頁數	內容
P. 3-4	笑笑兔
P. 5-6	喊喊馬
P. 7-8	嬲嬲豬
P. 9-10	驚驚羊
P. 11-12	自我關顧小卡
P. 13	前言
P. 14-16	第一章：情緒人人有
P. 17-19	第二章：情緒何時有
P. 20-22	第三章：情緒溫度計
P. 23-25	第四章：情緒小法寶
P. 26-28	第五章：情緒三原則
P. 29-30	家長心法
P. 31-32	我的心情日記
P. 33-34	石頭卡
P. 35-36	樹枝卡
P. 37-38	活動材料：棋子
P. 39-42	情緒溫度計製作材料
P. 43	情緒寵物貼紙頁
P. 44-45	「集合喇！情緒寵物」親子遊戲棋盤及玩法

前言

幼兒透過觀察和模仿，去學習辨識自己及別人的需要和情緒，學會控制和表達自己。家長在培育幼兒正向情緒發展的路上，往往遇到不少的困難和挑戰。這本小冊子以生動的手法，讓家長與幼兒一起學習認識並調節情緒。

我們從基本開始，讓幼兒認識情緒，學習辨識自己和別人的情緒反應，明白情緒會隨着不同的情境而改變，從而學會接納自己的情緒變化，學習以正確的原則和技巧調節情緒，並配合短片、親子活動、桌遊等深化這些原則和技巧。我們同時提供家長小貼士及家長心法，以協助家長更有效地促進幼兒正向情緒發展。

現在就讓我們一起進入「情緒寵物 Channel － 親子活動冊」，以生動有趣的方式學習正確調節情緒的方法啦！LET’S GO！

第二章：情緒何時有

情緒何時會出現？

情緒就是我們的心情，當我們遇到不同的事情時，便會出現不同的情緒感受。好像收到喜歡的禮物會感到開心、心愛的東西不見了會感到傷心、被人搶了玩具會感到憤怒、黑漆漆時會感到害怕。縱然面對同一個情境，人人的情緒感受都可以不一樣的喔！

情緒寵物 CHANNEL VIDEO －情緒大冒險

小朋友，我們一起看影片，一起跟平靜龜去大冒險！

平伏情緒的方法

影片中，平靜龜使用了深呼吸的方法來平伏自己的情緒，現在請小朋友和爸爸媽媽一起練習「深呼吸」。

家長小貼士

幼兒未必懂得如何「深呼吸」，家長可運用「**美食呼吸法**」來教導幼兒掌握深呼吸的技巧喔！

步驟 1：想像手上拿着熱呼呼的美食，如 PIZZA、漢堡包等

步驟 2：用鼻子大力吸，聞一聞美食的香味

步驟 3：用口慢慢呼氣，吹凍美食

步驟 4：重覆數次至美食冷卻(情緒平伏)，然後吃掉美食^^

親子小活動：我會有怎樣的心情

小朋友，當面對不同的情境時，你會出現怎樣的心情？

請用 P. 43 的「情緒寵物貼紙頁」選出相關的情緒，並貼在下方吧！

情境一：與朋友一起玩

情境二：玩具被人搶去

家長小貼士

爸爸媽媽可與子女一起分享，看看你們的情緒感受是否跟子女相同。其實，面對不同情境，幼兒和家長都可能會出現不同的情緒，沒有標準答案，無須刻意糾正。有時候，甚至會出現多於一種情緒！我們可以多明白和接納幼兒的情緒，然後一起調節。

情境三：被惡狗追

情境四：下雨天
未能如期到沙灘玩

親子小活動：我的心情日記

每天的心情就如天氣般，時宜天晴、時宜下雨，不如我們一起嘗試記錄每天所發生的事情及心情，與幼兒一起學習表達自己的情感和需要吧！

《我的心情日記》使用範例

★ 培養親子分享習慣 ★

步驟一：引導幼兒分享當天的心情

「你今日既心情係點啊?」

「我好唔開心啊，嗚嗚…」

步驟二：引導幼兒分享所經歷的事情

「有咩事令你覺得唔開心?」

「今日同學小明搶左我玩緊嘅玩具車，仲推跌左我…」

《我的心情日記》範例可參考本冊子 P. 31

步驟三：請幼兒分享如何應對及處理事情（延伸問題）

「感受到你俾人搶玩具嗰刻一定好唔開心啦，咁之後你點做啊？」（或「點樣令自己舒服 D 啊？」）

「我即刻同老師講。」/「我打佢隻手。」

步驟四

若幼兒能恰當處理，可加以讚賞及肯定幼兒有努力嘗試解決的部分

「雖然你當刻好嬲，但都欣賞你有嘗試冷靜自己，同埋識得搵大人幫忙啊！」

若幼兒未懂合宜地表達，可以與幼兒一起商討及練習合宜應對方法

「可能件事發生得太突然，令你好嬲，所以唔知點處理…但如果用你依個方法，我都擔心你會傷害到人地，甚至自己，不如我地一齊諗下有咩方法可以令大家都舒服 D，又可以解決依件事啊！」(家長可參考小冊子的各種方法^^)

步驟五：一邊分享，一邊邀請幼兒選擇情緒寵物小圖卡（P. 37）。剪下圖卡並用寶貼貼於可每月循環再用的《我的心情日記》(P. 32)上作記錄。

家長心法

Do's

- 家長先冷靜自己情緒，再處理幼兒情緒
- 家長懂得關注及放鬆自己的心情
- 每個情緒皆有功用，先接納後處理
- 先教導幼兒辨識情緒，再學習如何合宜地表達情緒
- 與幼兒一起練習舒緩情緒之方法
- 重視親子關係，建立幼兒安全感

Don'ts

- 把自己的情緒投射及發洩在幼兒身上
- 只忙於家事及工作，忽略幼兒情緒表達
- 質疑幼兒感受，並即時要求幼兒抑制情緒
- 輕視辨別情緒之重要性，要幼兒立即執行父母的處理方法
- 在幼兒未能掌握調節情緒時，要求幼兒立即平伏下來
- 只著重幼兒的行為對錯，忽視行為背後的想法和感受

「集合喇！情緒寵物」親子遊戲

A. 所需工具（見 P. 37 及 44）：

1. 棋盤一張 ；
2. 自製「情緒寵物」的棋子 4 顆 ；
3. 自製骰子 1 顆

B. 參與人數 ： 2-4人

C. 遊戲目的：

集合充足材料為情緒寵物們建造房子。

D. 遊戲玩法 ：

1. 請幼兒或父母選擇代表自己的「情緒寵物」棋子。
2. 輪流擲骰子，並按骰子點數而決定步數。
3. 途中會有樹枝和石頭，每當經過樹枝或石頭時，就抽一張樹枝卡或石頭卡。
4. 當幼兒抽到一張樹枝卡的時候，需分辨這個是否正確表達情緒的方法。若回答正確，便可以獲得這張樹枝卡。
5. 抽到石頭卡的時候，需分享遇到這個情境時的心情。當分享完成後，幼兒便可獲得這張石頭卡。
6. 只要其中一個「情緒寵物」到達終點，其餘的「情緒寵物」便可一同齊集於終點，這代表所有樹枝和石頭均能集合起來，有充足的材料為「情緒寵物」們建造房子了！

此為試讀本，如需要印刷版或電子版，請聯絡本機構。

編寫：基督教協基會社會服務部

快樂起步- 學前社會工作服務團隊

電話： 2608 2919

地址：九龍長沙灣青山道 702-704 號合興大廈 6 樓 E 室

服務時間：上午十時至下午六時（星期六、日及公眾假期除外）