

## 單元一：情感

情感是“比比和朋友”課程中前四個星期的內容，在這個單元中，孩子們要探討許多關於情感的話題——感到高興，難過，憤怒，不安，嫉妒或者緊張。他們會學習在不同情境中表達自己的感受，並尋找辦法讓自己的感覺好起來。這個單元的目標是提升幼兒識別自己積極與消極情感的能力，並學習如何對待複雜的消極的情緒。

這裡向大家推薦六個親子活動，它們將有助於加強課程的效果。

幾點建議：

- 1、首先，要讓孩子們知道他們能夠談論自己的感受。透過您們向孩子們講述您們自己的感受及其中的原因，為孩子們提供可模仿的實例，如“爸爸今天感到很難過，因為……”、“媽媽很生氣，因為……”
- 2、當您的孩子體驗到了不同的情感，如憤怒與緊張，您要鼓勵他們大膽地說出來。
- 3、隨時準備好畫具與橡皮泥。有時候，對孩子來說，“畫”出感受或者“做”出感受比“說”出感受更容易一些。
- 4、睡前時間是一段很好的時光，您可以和您的孩子談談過去一整天中所發生的事情，以及任何困擾您孩子的問題。

活動一	“秀”出你的感覺
目標	提升孩子辨別與描述情感的能力
會持續多久？	10 分鐘
需要些什麼？	蠟筆和紙
要做什麼？	讓孩子畫些帶有不同情緒的人——開心的男孩、感到害怕的女孩、憤怒的男人、難過的女人。 或者，您也可以讓孩子在雜誌中找些帶有不同情緒的人物圖片。就這些圖片提問，如“為什麼你覺得這個男孩很開心？”、“為什麼這個女人很難過？”、“你生氣過嗎？那時的感覺是怎樣的啊？” 您也可以在孩子感到不安時嘗試這個辦法。畫畫能幫助孩子表達他們的情感，鼓勵他們將情緒說出來。

活動二	你看到了我看到的嗎？
目標	幫助孩子辨別與確認他人的情感
會持續多久？	10 分鐘
需要些什麼？	無
要做什麼？	讓孩子去識別別人的感受。所謂的別人，可以是電視裡的角色，家庭中的成員或者在公共場所中的人們。讓孩子說說那些人當時的感受，以及他們判斷的緣由。當你們在等公車，坐在飯店裡等著上菜，或者在公園裡散步的時候，這就是一個非常好的遊戲。當然，您也可以跟您的孩子交換遊戲角色來玩這個遊戲。

活動三	我們的情感日記
目標	幫助孩子確認他或她自己的，以及別人的感受
會持續多久？	每天五分鐘，持續一周
需要些什麼？	蠟筆、紙、舊雜誌
要做什麼？	<p>每天晚上，您和您的孩子需要展示你們在白天經歷過的一種感受。你們可以畫一幅畫，寫下一些簡單的字詞，或是在雜誌上找與你們有相同感受的人物圖片。將這七天的感受記錄放到一起，它將幫助孩子們理解我們的感受是不斷變化的——有時我們高興，有時我們難過。</p> <p>另外，要是能作秀出你們的這些感受，讓其他人來猜猜看它們是什麼，這又將會是十分有趣的事情！</p>

活動四	今天我感到……
目標	提升孩子辨別感受的能力，學習應對這些感受的方法
會持續多久？	10 分鐘
需要些什麼？	無
要做什麼？	<p>與孩子一起並肩坐著，每個人都要想想今天發生在自己身上的一件好的事和一件壞的事，大家輪流說說各自當時的感受以及原因。對於壞的事情，您要清楚地告訴您的孩子改善情緒的方法。您可以透過提問來啟發孩子，如“你還能做什麼好讓你感覺好點兒？”</p> <p>這是一個很適合在睡前進行的活動。對於您來說，暢談您自己的感受與聆聽孩子的感受同樣重要。</p>

活動五	對付憤怒
目標	幫助孩子辨別應對憤怒的不同方法
會持續多久？	10 分鐘
需要些什麼？	無
要做什麼？	<p>這個活動要在孩子憤怒后不久就進行——就在當天睡前或是在第二天。你們一起談談那件事，談談為何會憤怒，問問孩子當時是如何應對憤怒的，啟發孩子想想還可以採取哪些方法——例如，找別人談談、深呼吸、想想一些美好的事情。請記住：解決的方法確實是要讓孩子感覺好起來，但卻不能一味因此而罔顧及他人的感受，不能以傷害他人為代價。</p>

活動六	應對緊張
目標	幫助孩子辨別應對緊張的不同方法
會持續多久？	10 分鐘
需要些什麼？	筆和紙
要做什麼？	<p>所有年幼的孩子都會時不時地感到緊張，這種感覺讓人感到很不舒服。幫助您的孩子識別與描述讓他或她感到緊張的情境，讓他或她描述緊張的感受，接著一起討論可以對付它的辦法。也許您需要給孩子提供一些建議——深呼吸、跟可以幫助自己的人談談、仔細想想要說的話。把這些建議寫下來，讓孩子為它們配圖做解釋。最後，把這份建議掛在您和您孩子經常能看到的</p> <p>地方。</p> <p>這個活動對那些就眼前事情感到緊張的孩子尤其有幫助。事先討論會有助於孩子克服緊張的情緒。</p>