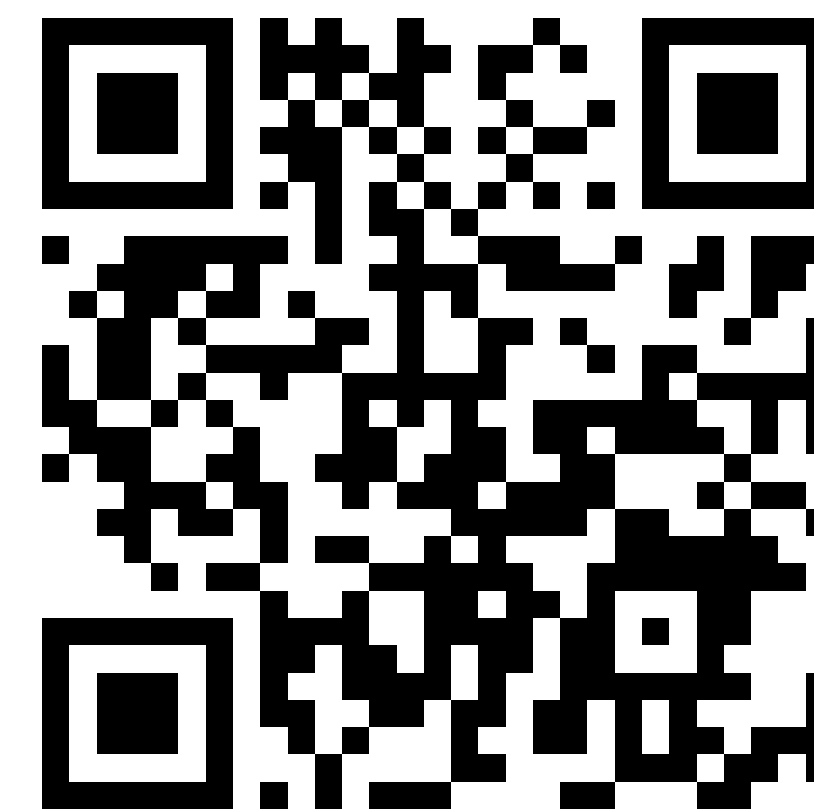


To Enjoy_生氣時, 我有計_情緒工作坊





**為3-6歲幼兒及家長，
提供以社交情緒為主題之活動**

這是什麼情緒？



這是什麼情緒？



這是什麼情緒？



這是什麼情緒？



這是什麼情緒？





生氣

遇到這些情景時感覺如何？



遇到這些情景時感覺如何？



遇到這些情景時感覺如何？





生氣

生氣時的表情動作

生氣

情緒特徵：

面紅耳熱

心跳加速



眼倔倔

鼓埋泡腮

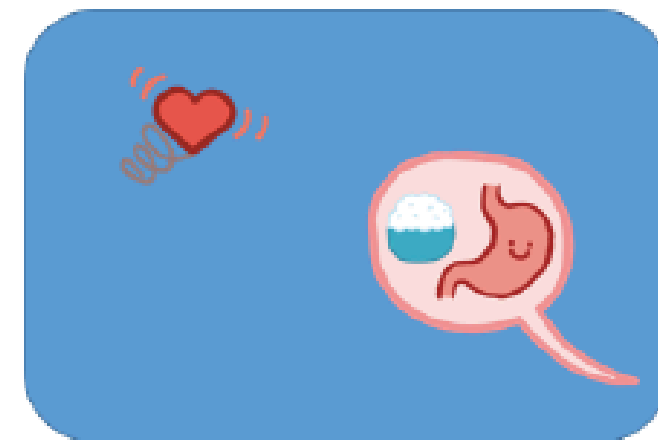
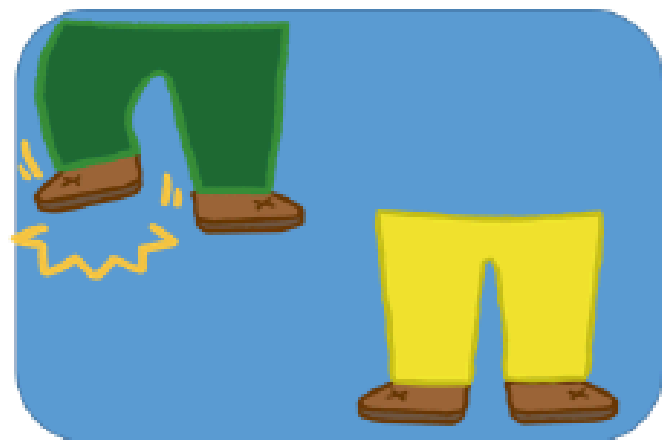
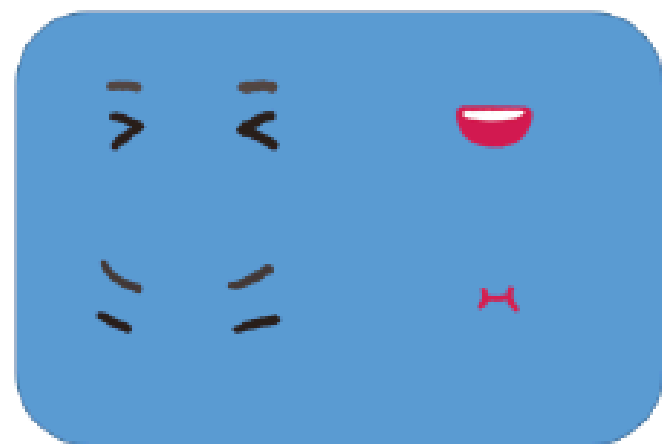
緊握拳頭

跺地

情緒參考卡

熱身活動

生氣拼一拼



生氣

情緒特徵：



眼倔倔

鼓埋泡腮

緊握拳頭

跺地

面紅耳熱

心跳加速

情緒參考卡

我們可以生氣嗎？





不傷害自己



不傷害別人



不破壞物品

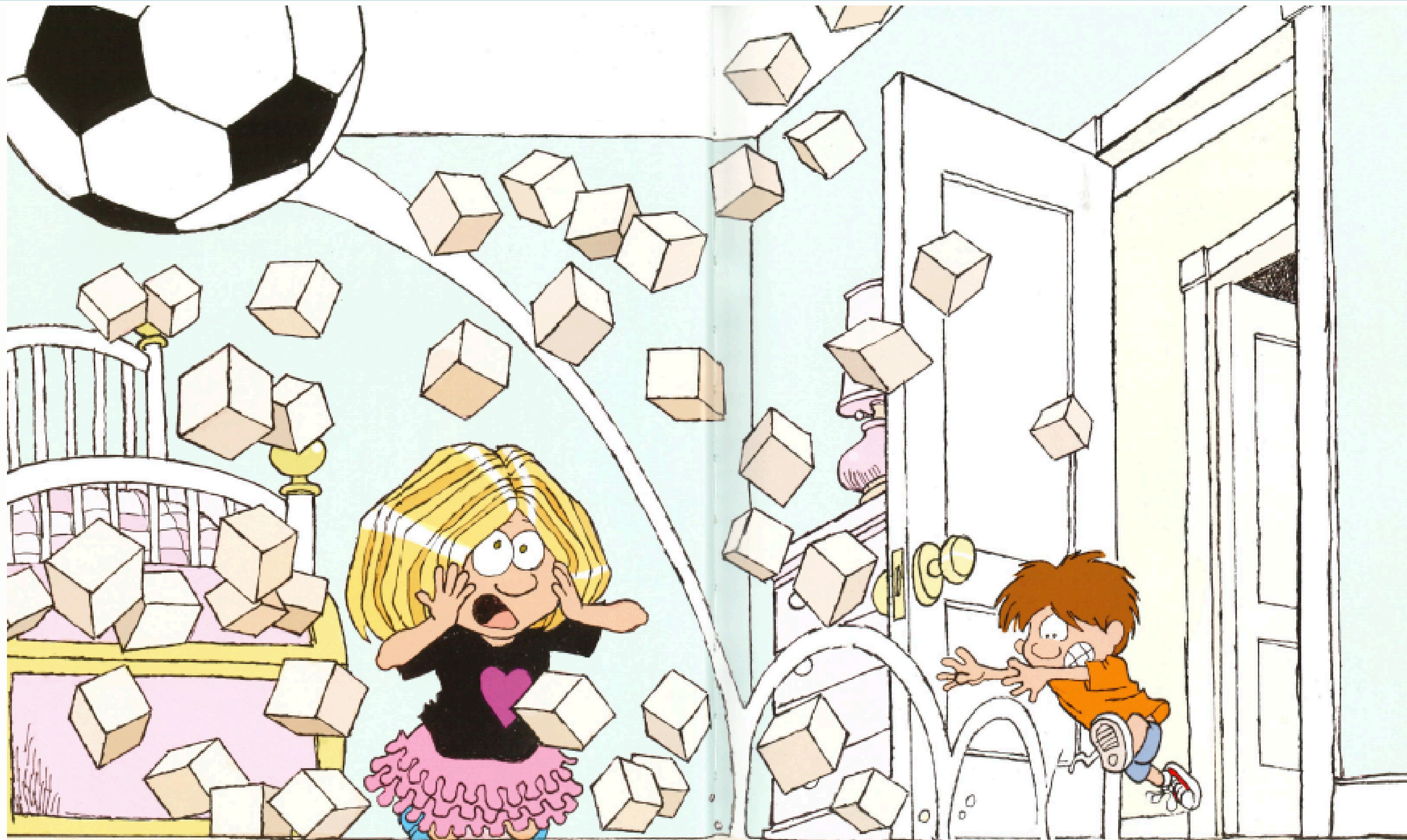
生氣爆炸時， 怎麼辦？

正向教養的「生氣選擇輪」，
教孩子如何正確管理憤怒情緒



蘇菲疊了一座好
高好高的摩天大
樓，非常興奮的
想跟媽媽分享。



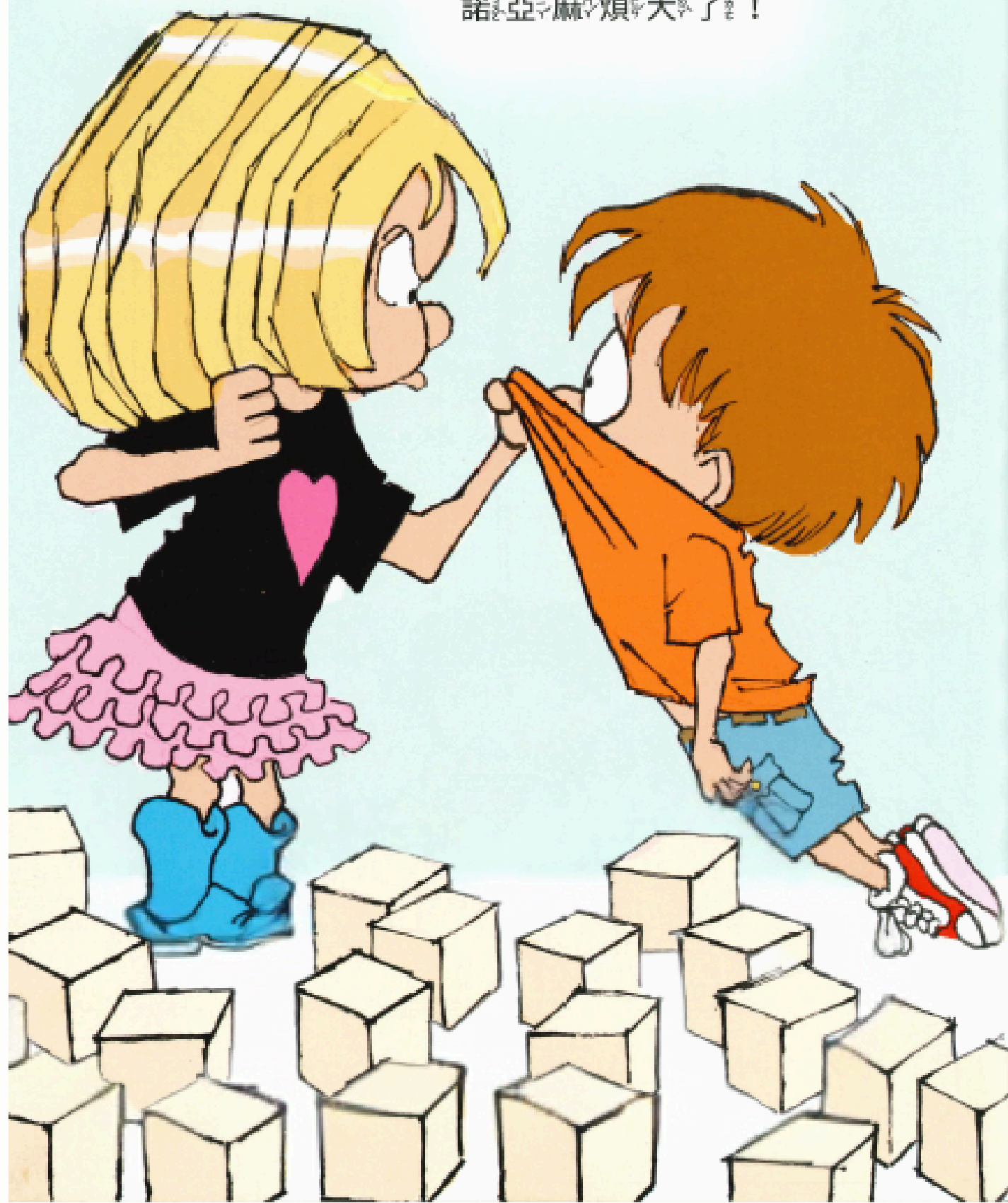


突₂然₂， 弟₂弟₂諾₂亞₂帶₂著₂一₂顆₂大₂足₂球₂出₂現₂。
「哎₂呀₂！ 倒₂了₂！」 諾₂亞₂大₂叫₂。

「啊₂——！」 蘇₂菲₂放₂聲₂尖₂叫₂：
「看₂看₂你₂做₂的₂好₂事₂！ 你₂撞₂倒₂摩₂天₂大₂樓₂了₂！」

蘇菲非常的生氣……

諾亞麻煩大了！

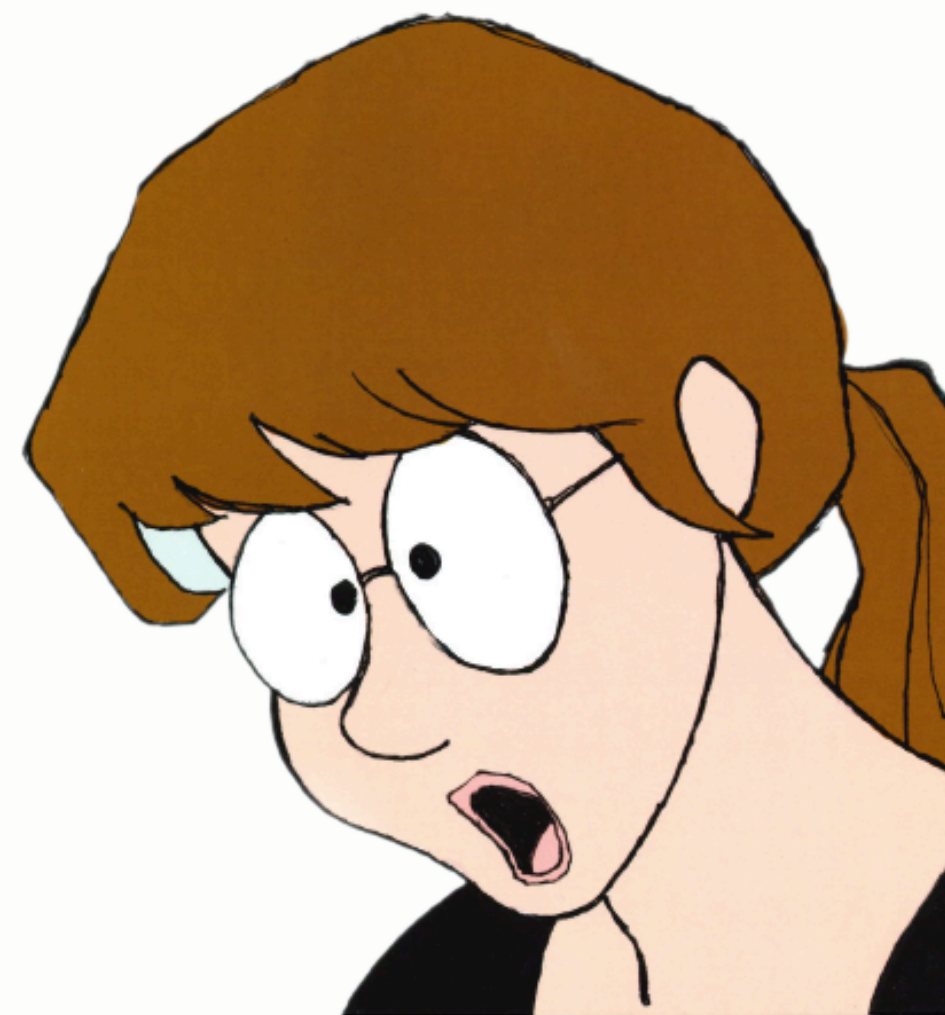
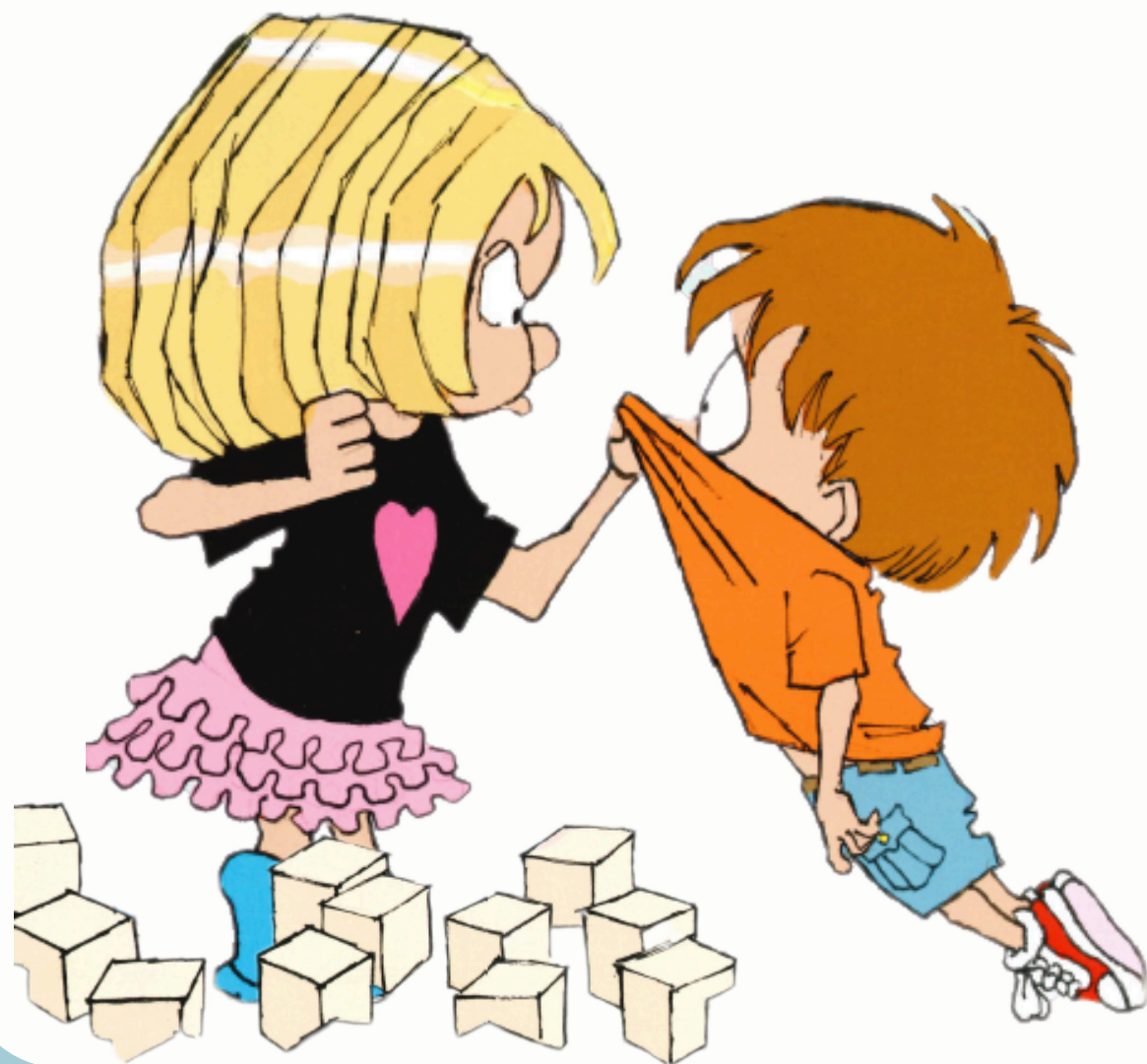


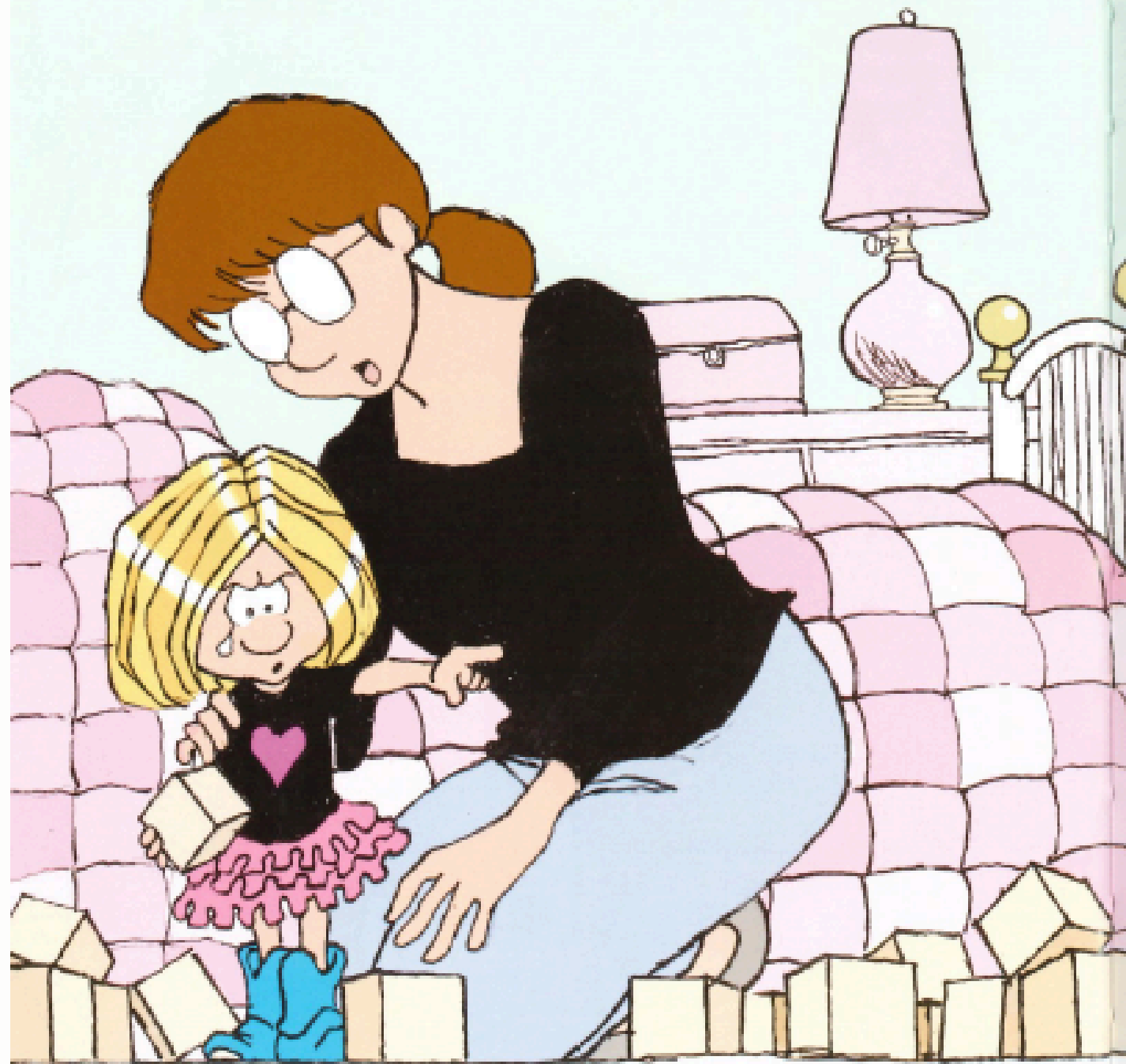
停下來！

媽媽及時出現，
解救了諾亞。



家長/小朋友，
你會怎樣做？



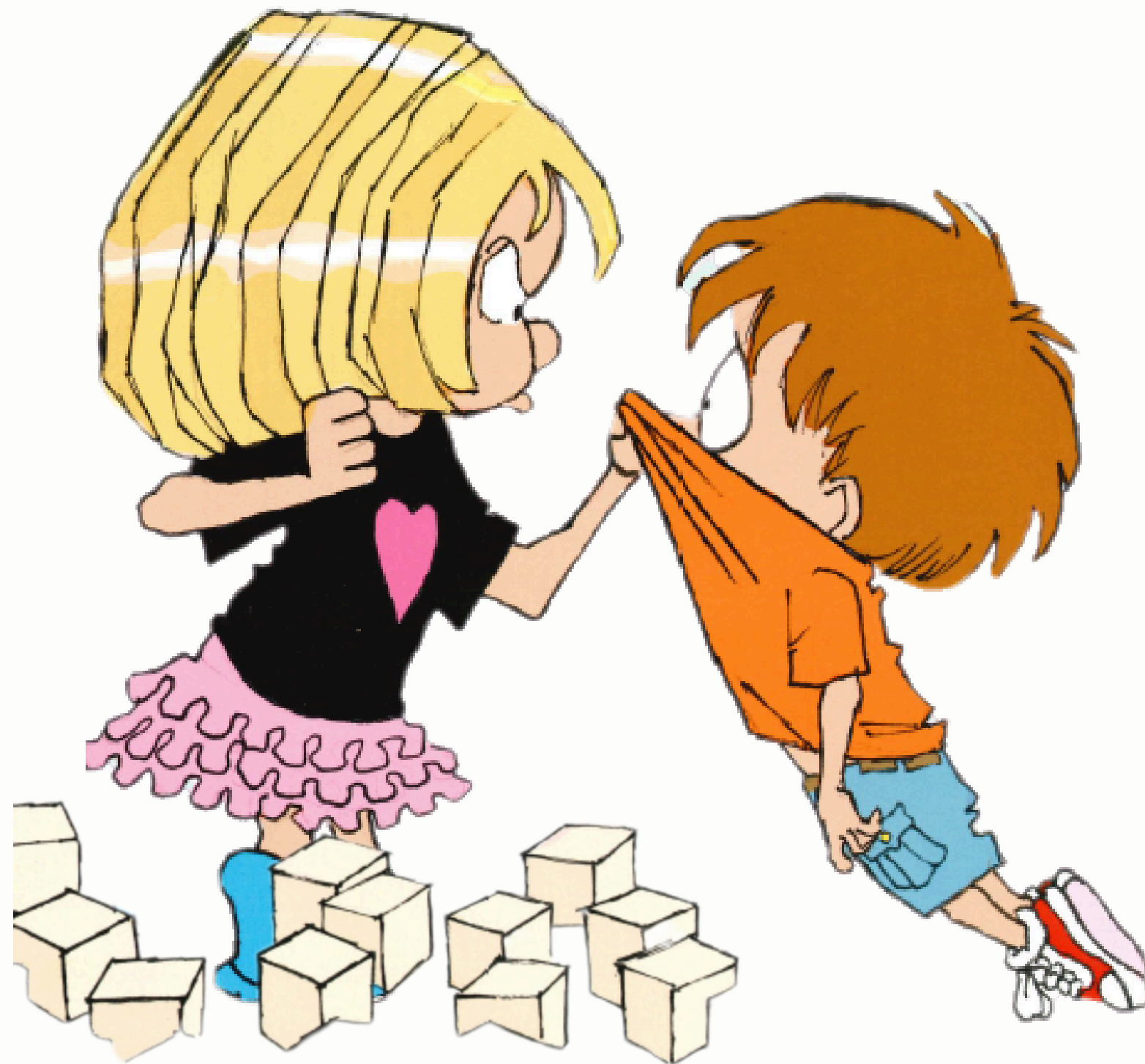


媽媽試著安撫蘇菲：

「我懂你為什麼這麼生氣，
這座摩天大樓，是你努力疊出來的，
卻被弟弟撞倒了。」

- 同理
- 明白

「我明白你現在好生氣，
因為...」



「 嗯…… 」
蘇菲邊哭邊說：
「 我想打他的臉！ 」



不傷害自己



不傷害別人



不破壞物品



媽媽抱抱蘇菲說：

「當有人弄壞你的東西時，你可以感覺很生氣，但是不可以動手打人喔！你能想到其他方法，不傷害別人，還能讓自己冷靜下來嗎？」

蘇菲想了想。

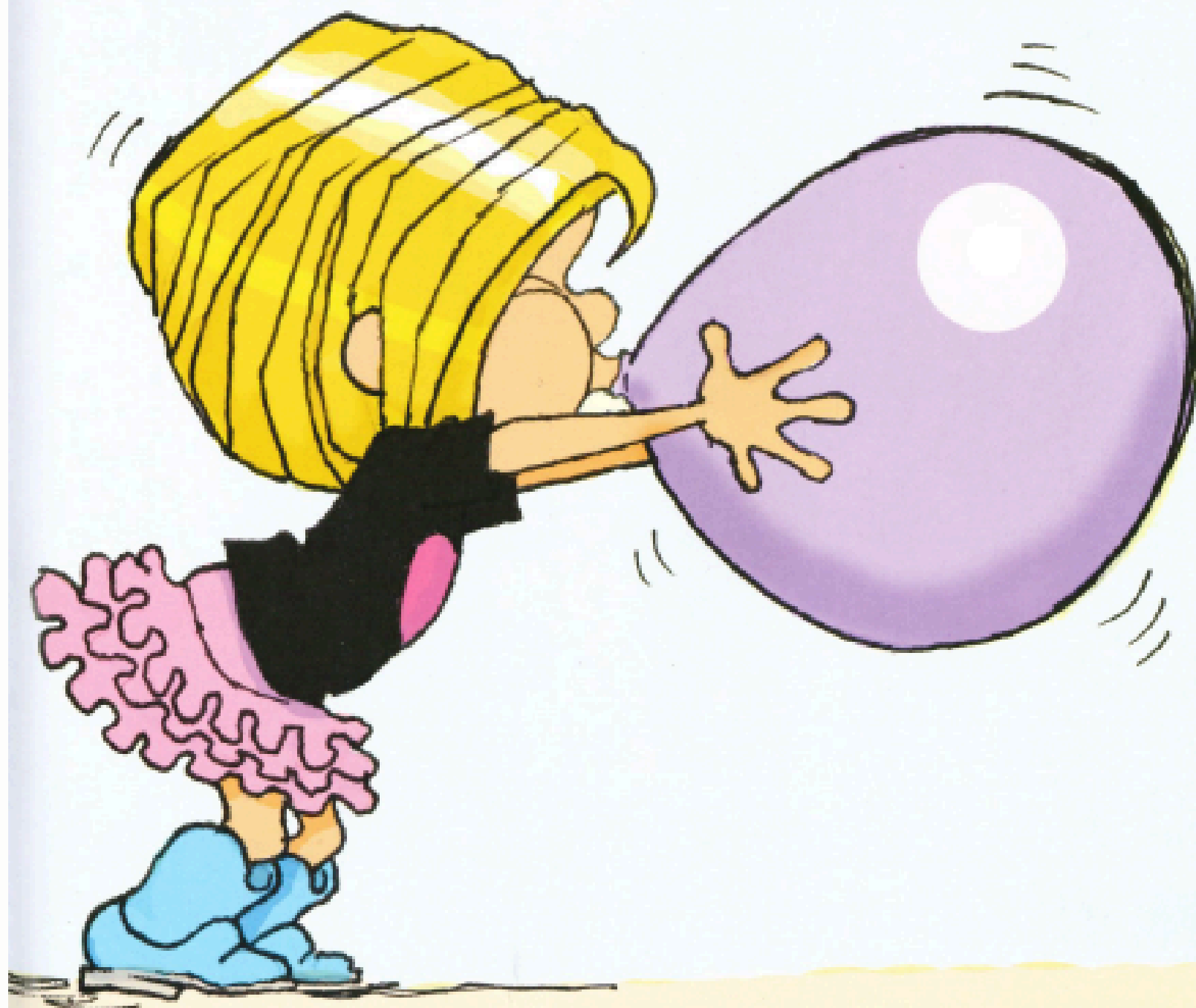
後來，她想到了幾個方法。

家長們，您有什麼方法讓孩子冷靜？
小朋友，您有什麼方法讓自己冷靜？



我可以捏一捏枕頭，
而不是掐諾亞的脖子。

也可以把我的憤怒，
全部吹進氣球裡。





或是，把憤怒畫出來。



或用很慢的速度，從1數到10。」

媽媽說：「這些都是很棒的方法喔，可以宣洩你的怒氣，而不會傷害別人。現在，你要如何記住這些方法呢？」

蘇菲想了想，她說：「我知道！我知道！我要把它們畫下來。」

「這想法真不錯！」

媽媽繼續說：「你覺得做一個選擇輪，然後把那些方法畫在上面，如何？」

「好呀！」

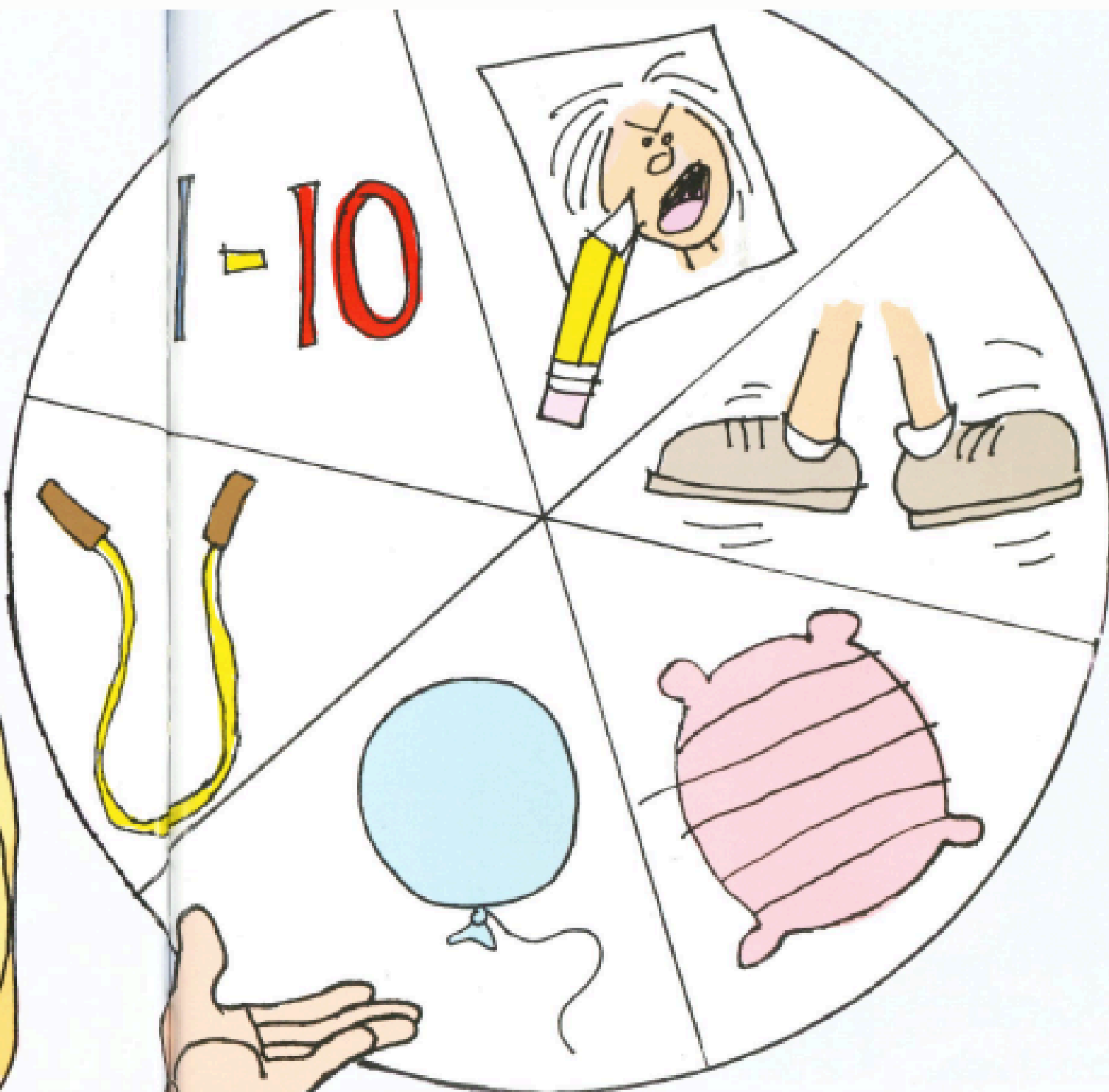
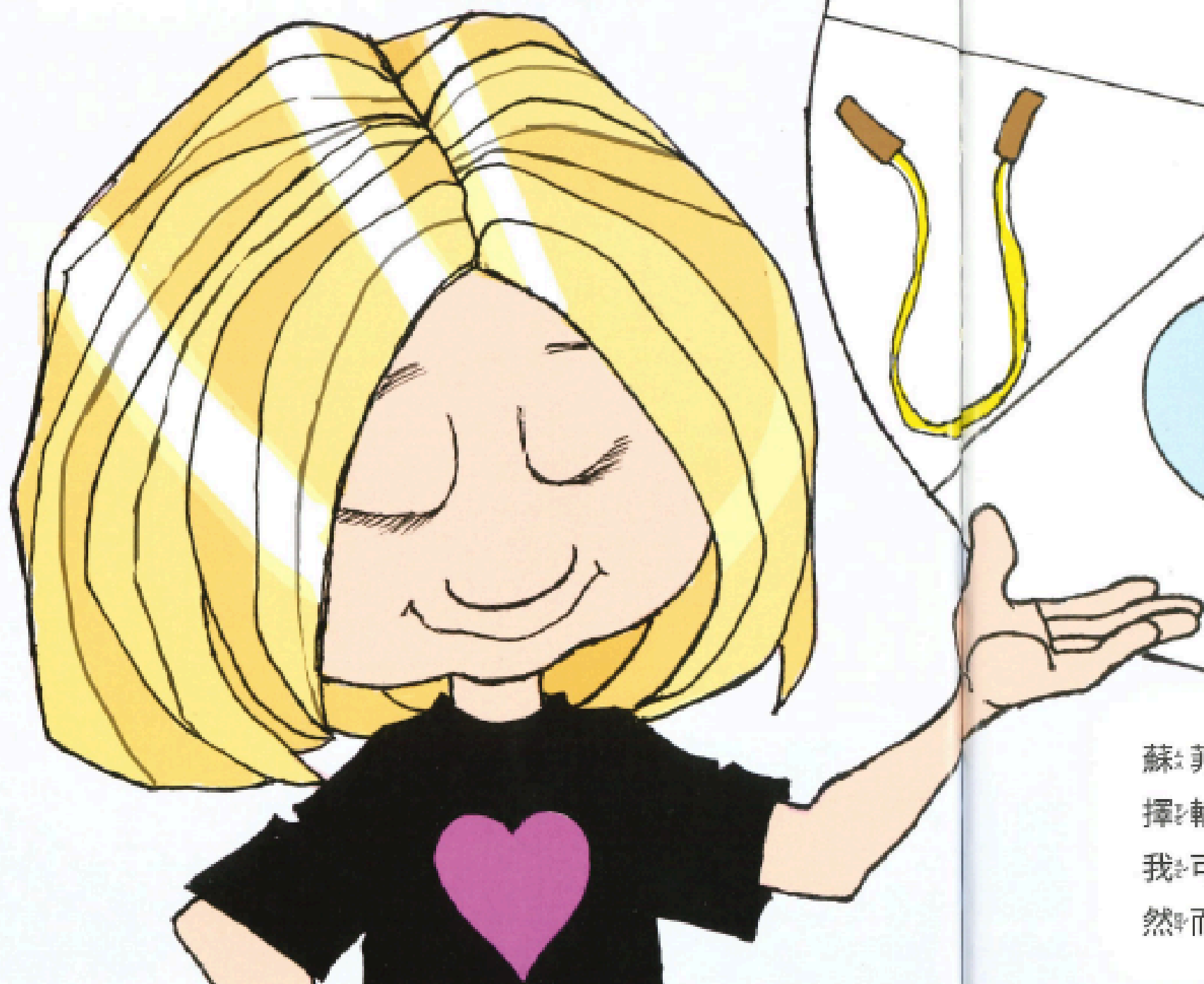
蘇菲說：「我喜歡！」



蘇菲興奮的說：

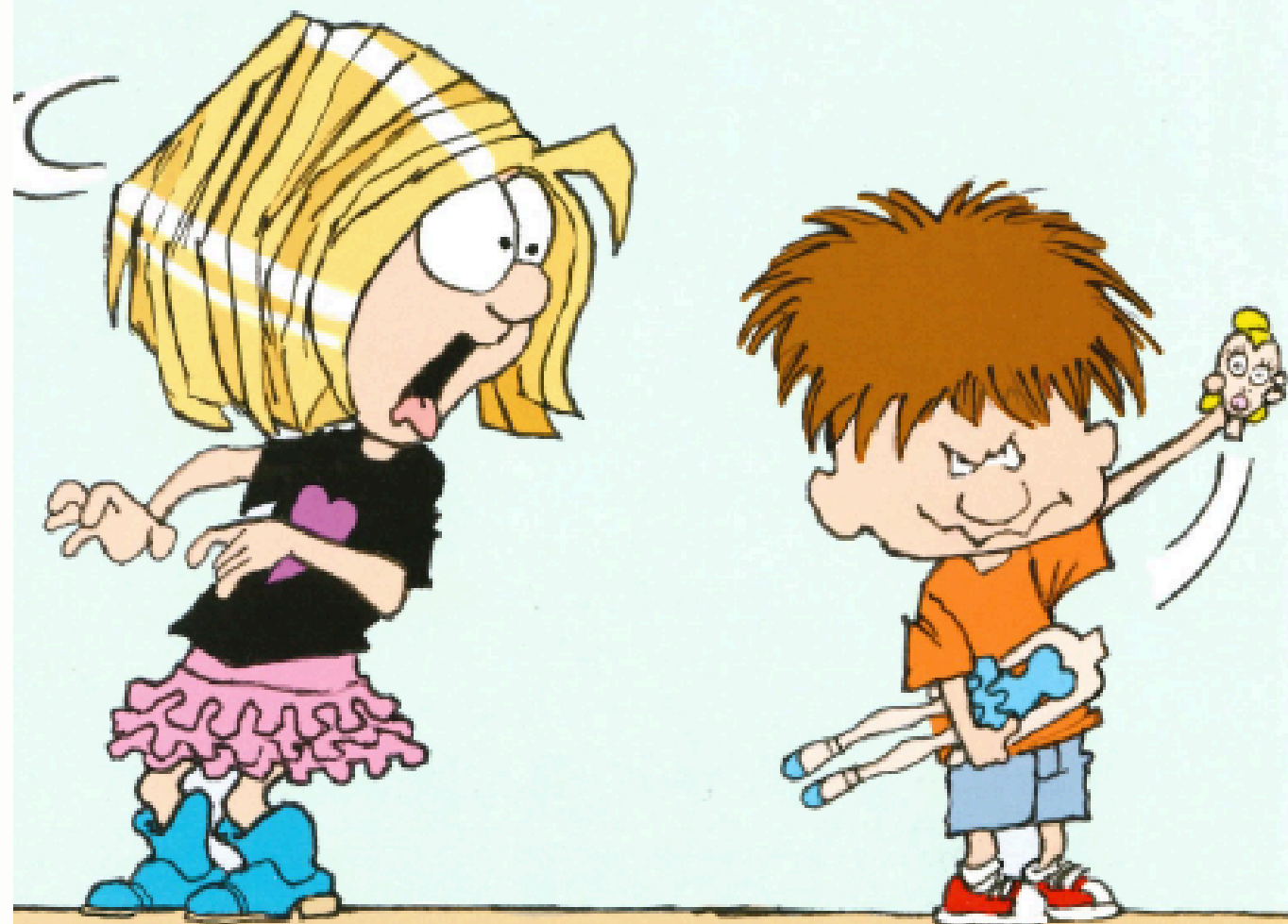
「媽媽，快來看看我做的東西！」

媽媽說：「真有創意！你想給它取什麼名字呢？」

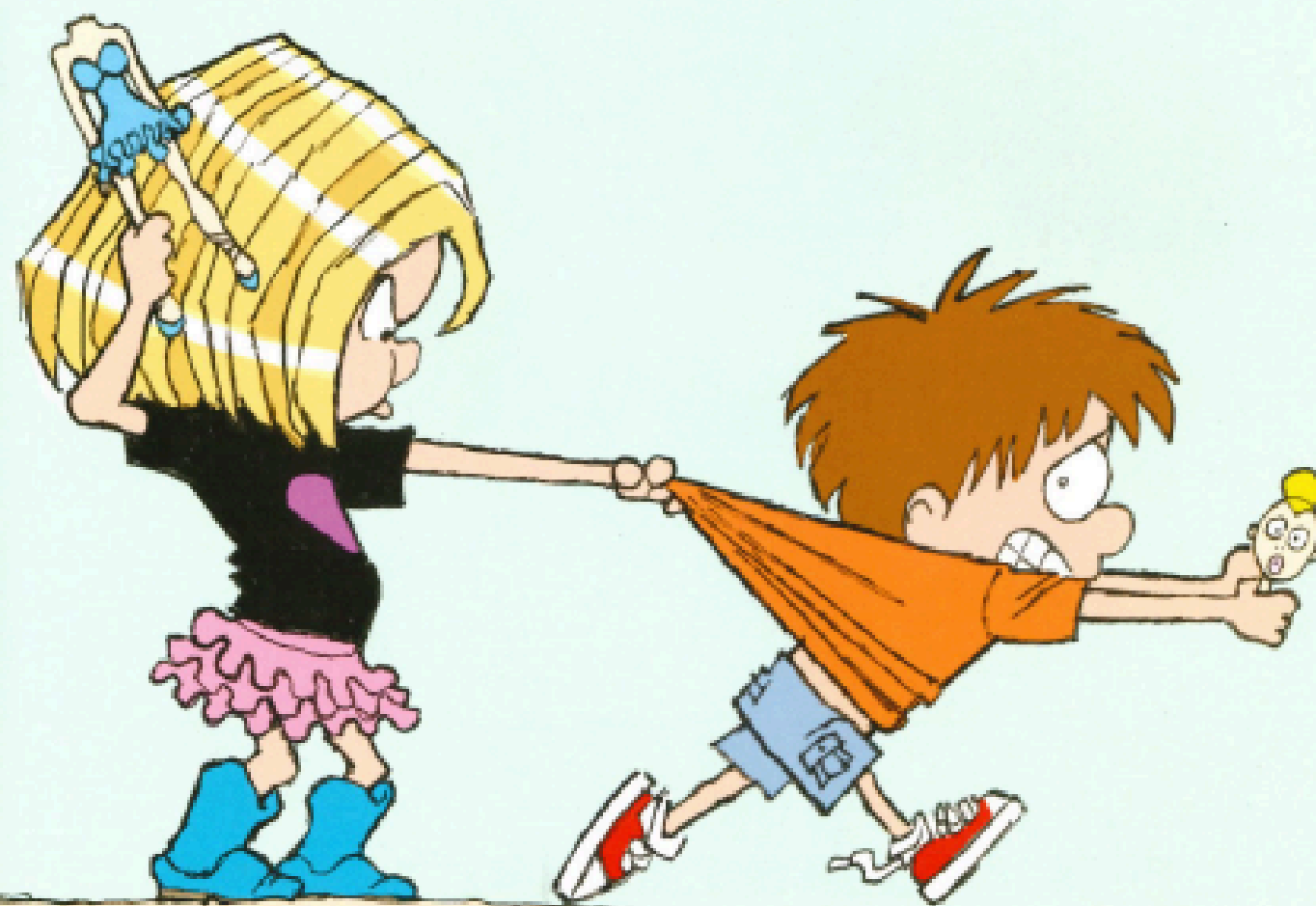


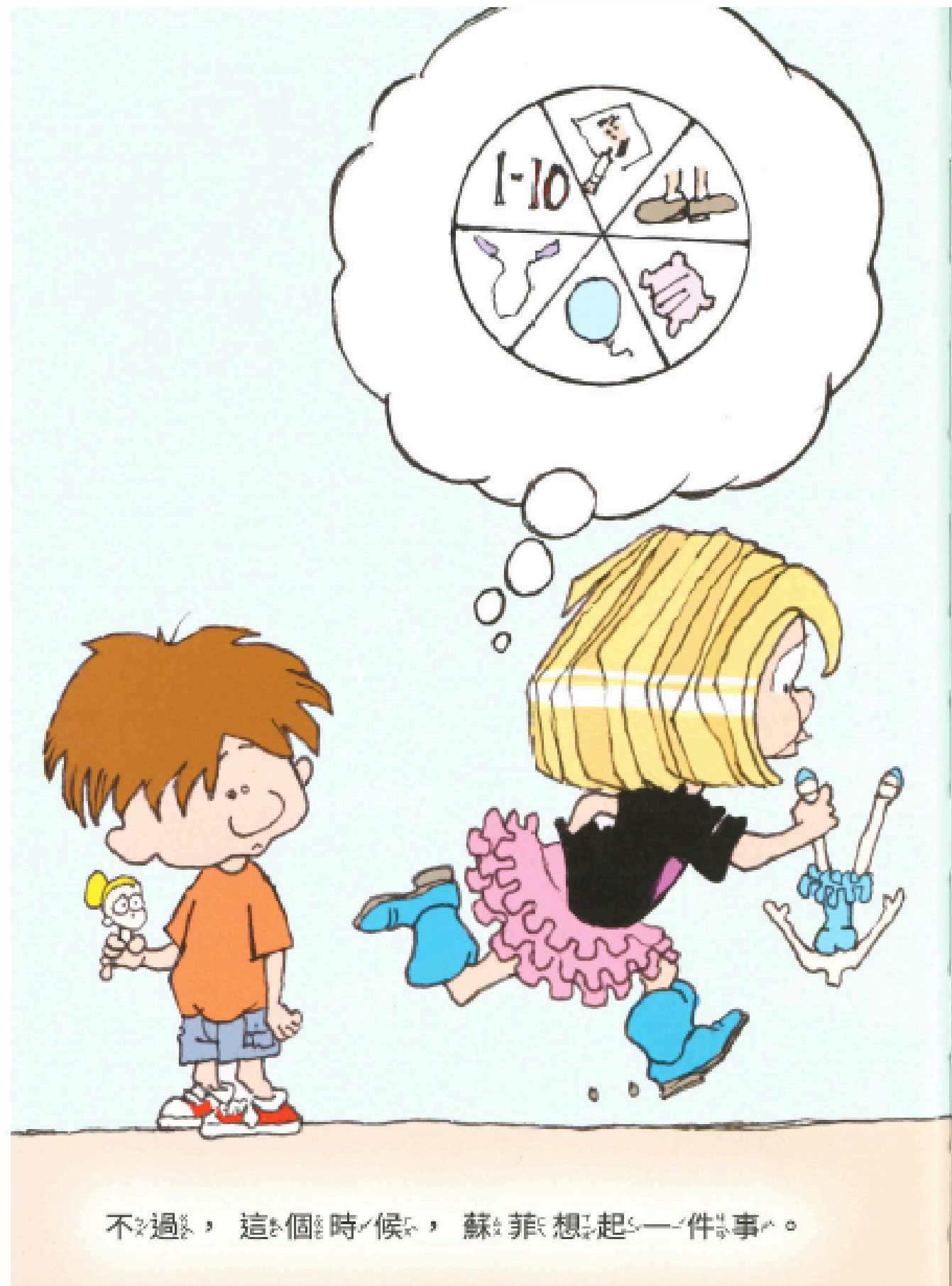
蘇菲得意的說：「我要叫它『生氣選擇輪』，因為當我超級生氣的時候，我可以從這邊選一件想做的事。」
 然而，就在第二天……

啊 Y !!!



諾亞又惹出大麻煩了!!!



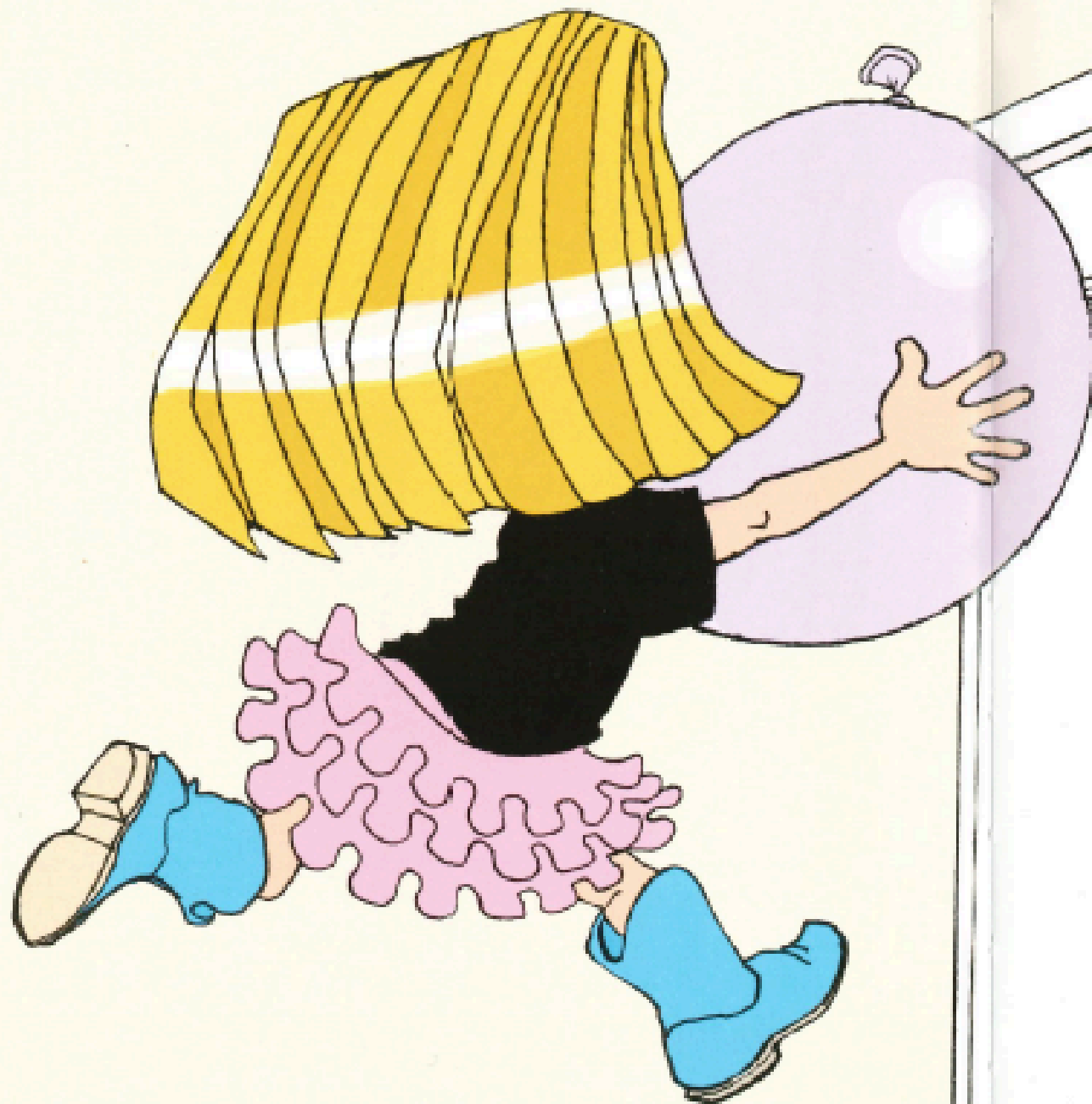


不過，這個時候，蘇菲想起一件事。



蘇菲看了看她的生氣選擇輪，思考著：
「我該怎麼做？我可以做什麼呢？」
她將手指向氣球的位置。

蘇菲吹了吹氣球後，跑到媽媽身邊說：
「媽媽你看！我用『生氣選擇輪』，
我把所有不好的感覺，通通吹進氣球裡，
現在好多了！」



「太好了！你已經知道，生氣的時候總是有其他事情可以做。」

「下一次想生氣時，你會做什麼呢？」

考考您

我們可以生氣嗎？

考考您

生氣時用什麼方法
調節情緒？

討論環節

與孩子一同思考生氣時，
運用什麼方式來進行調節。



調節方式

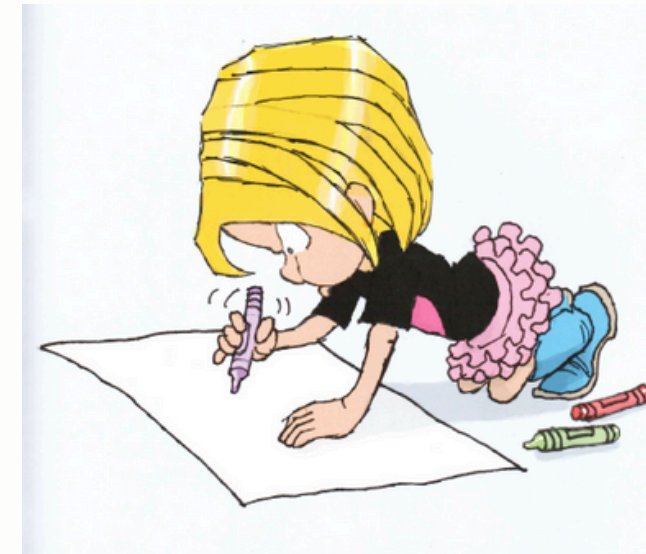
抱枕頭/公仔



吹汽球



畫畫



數數字



深呼吸



吹泡泡



製作生氣選擇輪



總結

活動問卷



謝謝大家:)