

情緒辨識

1. 翻開情緒圖卡，重複指出情緒詞彙，讓孩子學習辨識。
2. 翻開情緒圖卡，指出情緒名稱，並請孩子作出相似的表情。
3. 將情緒卡面朝上排開，說出一種情緒，請孩子們找出來。
4. 圖面向下，請孩子翻開來，說出情緒的名詞。
5. 給孩子一套情緒卡和一些白紙，請他們畫出相同的表情，並指出情緒。
6. 給孩子一套情緒卡，給他們一些黏土，邀請他們捏出面部表情。
7. 跟我這樣做
 - 給孩子一套情緒卡和一面鏡子，讓他們面對鏡子作出圖卡上的表情，並拍下照片。
8. 詞彙分類
 - 將情緒卡打亂混合，讓孩子分別將正向與負向的詞彙進行分類。
 - 更進一步，讓孩子把正向及負向相近的詞彙挑出來歸類。

情緒與情境

1. 拿一張情緒卡，如「生氣」，問孩子什麼時候有那種感覺。這讓孩子想到，如「叮叮沒有經過我的同意就拿去玩，這讓我很生氣」。
2. 設計一些簡單的情境。
如「奇奇把桌子弄得亂七八糟，媽媽的心情會如何呢?」「爸比帶奇奇出去跑跑，奇奇的心情如何呢?」，讓孩子從情緒卡中挑出符合情境的圖卡，並分享自己的感受。

情緒問題處理

1. 使用布偶或手偶與孩子對話，挑選一張負向情緒卡，如「害怕」，告訴孩子「皮皮(布偶)很害怕，皮皮怎麼做才會不怕呢?」跟孩子談談會怎麼做。使用布偶會讓孩子更容易表達自己的感受。
2. 使用布偶或手偶與孩子對話，挑選一張正向情緒卡，如「放心」，告訴孩子「皮皮(布偶)現在很放心，皮皮為什麼很放心呢?」跟孩子談談他的想法。使用布偶會讓孩子更容易表達自己的感受。
3. 讓孩子與你共同挑選一張情緒圖卡，演出該情緒。並與孩子討論發生了什麼事，讓孩子有這樣的感覺?
4. 給孩子幾張負面的情緒，如「憤怒」、「害怕」、「擔心」。問孩子，如果有那種感受可以怎麼作?

