

情緒遊戲好好玩

編寫/馬秀蘭

情緒與生活

1. 相近詞歸類

- 根據自己的感受，把情緒圖卡放在相對的五大情緒類別上。
- 讓孩子談談這些相近的情緒有什麼區別。
- 引導孩子談談自身的經歷與感受。

2. 心情天氣

- 製作「情緒區」，貼在冰箱或房門上。
- 與孩子約定本週之內（至少為期一週），全家人都要根據自己當天的心情，挑出對應的情緒圖卡，貼在情緒區。
- 家人可以根據情緒圖卡的呈現，談談今天的心情狀況。

3. 情緒心智圖

挑選一張情緒圖卡，放置A3紙的中間，以該情緒字彙聯想相關的人、情境……，任何想法都可以透過文字或圖案表達出來。

4. 情緒扮演

- 將卡片蓋起來，每個人輪流抽出一張卡片，表演圖卡中的情緒。
- 其他人觀察表演者的肢體動作，猜出答案。
- 帶領孩子一起討論感受及身體呈現的反應。
- 幫助孩子了解自己的感受，也察覺他人的情緒變化。

5. 情緒故事創作

- 由一位孩子抽出三張情緒圖卡，針對當中的詞彙編出一個故事。
- 或三人一組，每個人拿一張，以創意的方式講述一個情緒故事。

6. 情緒辨識

- 讓孩子從情緒卡中，挑出你最常見的表情。
- 由孩子談談他看到表情的時機與當時感受。



- 邀請孩子挑出他最希望看到你的表情，並談談為什麼。

7. 今天好嗎?

- 畫出一天的時間軸，邀請孩子擺上當天的情緒變化。
- 邀請孩子分享，了解孩子一天的心情。

8. 猜猜我的心

- 將情緒圖卡面朝上排開，讓孩子心裡選擇一個，但不告訴你。
- 孩子作出表情，由你從情緒卡中挑出來。
- 換你作出表情，讓孩子指出來。

9. 情緒對對碰

- 放置兩套情緒卡，將圖面朝下，將它們洗牌後任意排開。
- 一次翻開2張圖卡，若是相同即配對得分，並繼續。若不相同，把圖面朝下，換另一人。

10. 釣出小「情緒」

- 適合3人以上遊戲，準備2組情緒卡，並可視人數增加情緒卡組。
- 將卡片洗牌，每個玩家持4張圖卡，把其餘的堆疊在中央。
- 上家（第一人）任意挑選自己手上的圖卡，如「有傷心嗎？」，若當中有兩張相同的卡，可以配對釋出，上家仍有權利再問另一種情緒。
- 如果沒有相同的卡，他就必須從中間堆疊的卡片拿取一張。如果匹配，即釋出手中卡片，可以再重複上述步驟。若不同，就得保留卡片，換下家（下一位）進行。
- 當然自己手中有配對的卡片也可以隨時釋出。第一個擺脫手上卡片的人即是贏家。