

Name My Feelings p.3

主題: 分辨與認知情緒

操作步驟:

1. 詢問小朋友: 你今天心情覺得怎麼樣呢? 假設小朋友回答”開心”
2. 請小朋友看著學習鏡。詢問小朋友: 開心會是什樣子的表情呢? 可以用你的臉跟身體表演給我看看嗎?
3. 請小朋友描述鏡子裡自己的模樣。例如: 我在笑、或是我眼睛瞪得大大的。
4. 請小朋友找尋哪一張上掀的對照圖比較像你現在的心情。(有可能不只一張)
5. 與小朋友一起討論, 哪一張對照圖最能最符合現在自己的心情呢? 例如: 這張對照圖的小朋友也在笑, 跟你一樣呢! 可重複上面步驟, 引導孩子認識各種情緒。

Our Many Feelings p.4

主題: 辨識情緒與認識學習鏡上的各種表情

操作步驟:

1. 請小朋友在學習鏡上選一個表情符號(先不要往上掀拉開), 例如生氣。
2. 詢問小朋友: 你知道這個表情符號代表甚麼感覺嗎? 小朋友可能可以或還無法辨別表情符號代表的情緒是什麼, 沒關係這不影響接下來的學習。
3. 詢問小朋友: 你可以表現給我看看當你生氣的時候, 臉臉會變成甚麼樣子呢?
4. 使用學習鏡, 讓小朋友從學習鏡面中看到自己生氣的臉。
5. 將學習鏡上生氣的對照表情圖往上掀開, 詢問小朋友: 你生氣的臉跟上面對照圖中的臉, 有什麼地方一樣呢? 有沒有不一樣的地方? 你生氣時臉會變得怎麼樣呢? 如果你的朋友生氣了, 你可以從他表情知道他生氣了嗎?
6. 重複以上步驟, 直到完成六種情緒。

All About Me p.5

主題: 情緒自畫像

操作步驟:

1. 請小朋友用臉部表情與肢體動作表現出一種情緒, 例如你可以詢問小朋友: 當你覺得難過的時候, 你會變成什麼樣子呢?
2. 使用學習鏡, 讓小朋友從學習鏡面中看到自己難過的臉。
3. 將學習鏡上難過的對照表情圖往上掀開, 並請小朋友比較鏡子裡自己的臉部表情與對照圖。
4. 請小朋友利用鏡子難過的表情與對照圖, 畫出一個當他覺得難過時的臉。
5. 重複以上步驟, 直到完成六種情緒。

When I'm Angry, Sad, or Scared p.6

主題: 學習管理負面情緒、社交技巧與衝突解決能力

操作步驟:

1. 請小朋友掀開生氣的對照圖。
2. 詢問小朋友: 什麼時候你會覺得生氣呢? 為什麼那個時候你會生氣呢?
3. 詢問小朋友: 當你生氣的時候, 你的臉看起來會是什麼樣子呢? 你可以表演生氣的樣子給我看看嗎? 請小朋友拿學習鏡看看自己生氣時的樣子。
4. 詢問小朋友: 生氣的時候你都怎麼辦? 怎麼樣你才會覺得不生氣感覺舒服一點呢? 例如小朋友可能會說: 我生氣的時候就會深呼吸、或是從一數到五。邀請小朋友一起討論當他們覺得生氣的時候, 有甚麼方法可以讓心裡感到不那麼生氣, 作為下一次生氣時可以緩解情緒的方法。
5. 重複上述步驟, 另外進行悲傷與害怕兩種情緒的演練。