

體驗活動-情緒萬花筒

一、引起動機

我們每個人都有不同情緒，有時候會感到高興，有時候會覺得難過、生氣，這些情緒都是如同我們身體的一部份，什麼時候會有這些情緒反應呢？

我們一起來看看有哪些情緒娃娃吧！

情緒娃娃-高興



請分享你在什麼時候會感到
高興？



情緒娃娃-難過



請分享分享你什麼事情，
讓你感到**難過**？



你如何讓**難過**的情緒 慢慢不見呢？



情緒娃娃-生氣



請分享你發生什麼事，
會讓你感到生氣？



二、討論與分享

1. 分享您喜歡哪個情緒娃娃？

為什麼？

2. 分享您能接受哪個情緒表情？

為什麼？

結語：

我們的情緒、表情、動作，就如同我們身體的一部份，越能接受不同的情緒，察覺情緒的變化，就能更加認識情緒，瞭解自己的感受，表達出來讓別人知道。

體驗活動-我的情緒表情



(一)引起動機：

我們認識了不同的情緒表情以及反應後，讓我們可以觀察到別人的情緒表情，幫助我們更了解別人，現在讓我們一起體驗吧！

(二)活動規則：

1. 請老師或站主抽出一張情緒表情圖片後，做出抽到的情緒表情。
2. 請幼兒猜一猜這是什麼情緒表情。
3. 猜對時，兩個人一起做出相同的臉部情緒表情。

4.猜錯時，再找其他幼兒猜，直到猜對。

5.可以輪流請3~5位幼兒做情緒表達，也可以請幼兒做表情，讓其他人猜一猜。

結語：

你猜對了別人的情緒表情嗎？
我們越能觀察別人的情緒表情
，也就越能了解自己和別人感
受。

體驗遊戲-消氣筒



(一)引起動機：請你說說看

1.生活中你曾經生氣嗎？

2.什麼事情讓你生氣？

3.生氣的時候，你會有什麼情緒反應動作？

分享後，

讓我們一起來體驗吧！

(二)活動規則：

- 1.想像一件讓你生氣的事情。
- 2.將生氣的情緒，用力捏在這張紙上，最後把它捏成一團紙球。
- 3.分享你消氣的方法。

4. 拿出消氣筒，將紙球投入消氣桶前，請每個人說說看，讓自己消氣的方法，再將紙球投入消氣筒。

結語：

每一天當中，都會有不同的情緒表情，面對情緒，接受情緒，找到抒發情緒的方法，在不傷害自己，也不傷害別人的情況下，就能減少與人發生不愉快事情，與別人和睦的相處，歡喜自在地過日子。

-靜思語-

對人和睦才能歡喜、自在地過日子。

