

情緒調解員



在日常生活中，幼兒會因為各項事情而出現正面或負面情緒。
讓我們透過認識不同調節情緒的方法，讓幼兒成為自己的情緒調解員！

目標：透過「情緒調解員」這個活動，讓幼兒想想面對不同情緒時可以用甚麼方法處理情緒。

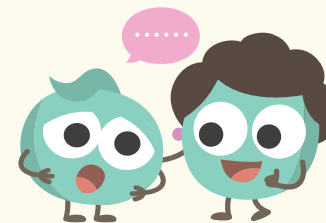
玩法：1. 幼兒先閱覽各項調節情緒的方法。

2. 用情緒對應的顏色把調節情緒的方法圈起來。

3. 幼兒可用「如果我感到 _____（情緒），我就 _____。」和他人分享，並模仿出來。



唱歌



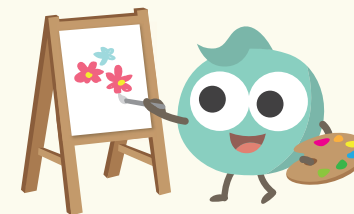
和他人分享

如果我感到驚慌，
我就會深呼吸！

做得好！



深呼吸



畫畫



做運動



吃東西