



調節情緒 我做到

在抗疫期間，幼兒可能因應各樣事情產生不同的情緒。家長可以幫助幼兒認識各種處理情緒的方法，裝備幼兒面對各項挑戰！

目標：透過「調節情緒我做到」這個活動，讓幼兒認識不同協助紓緩情緒的方法。

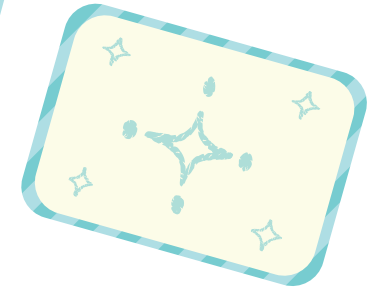
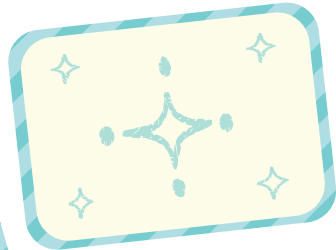
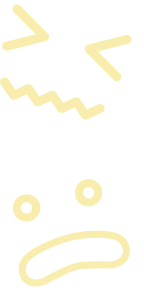
玩法：1. 家長與幼兒從附頁剪出所有調節情緒的方法圖卡。

2. 將圖卡覆蓋放在桌面上，請幼兒和家長輪流翻開其中兩張圖卡進行配對。

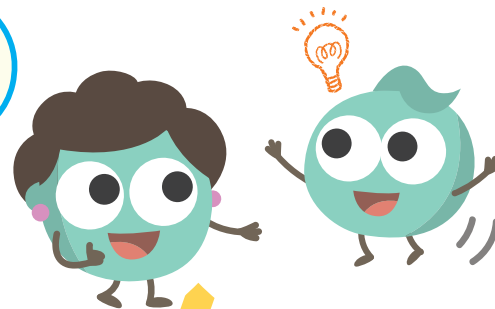
3. 若圖卡配成一對時，便說出並扮演該圖卡的方法，其後取掉該對圖卡。

4. 未能配成一對的圖卡則覆蓋放回桌子上，以便繼續進行配對遊戲。

5. 完成所有圖卡後，取得較多的一位勝出。



細細粒，你嘅圖卡配成一對啦！



好嘢！等我「慢慢深呼吸」先！



請剪出下列方法圖卡

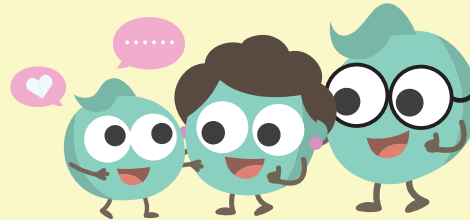
說出我情緒



慢慢深呼吸



向父母傾訴



畫下我心情



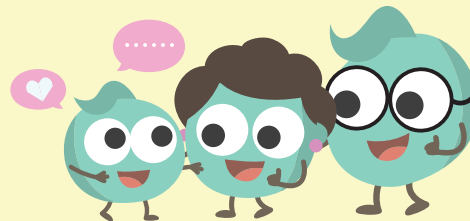
說出我情緒



慢慢深呼吸



向父母傾訴



畫下我心情

