



開心



驚奇



興奮



開心



驚奇



興奮



自豪



害怕



生氣



自豪



害怕



生氣



非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

擔心



委屈



緊張



擔心



委屈



緊張



非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

輕鬆



滿足



感恩



輕鬆



滿足



感恩



非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

傷心



孤單



沉悶



傷心



孤單



沉悶



非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

討厭



內疚



失望



討厭



內疚



失望



非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

疲倦



尷尬



寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

疲倦



尷尬



寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

寫上情緒詞彙：



繪畫情緒樣子

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

任務卡

認識情緒的表徵



根據你手上最後抽到的一張情緒卡……

請做出當你感到 **情緒** 時的
面部表情或身體動作。

認識情緒的生理變化



根據你手上最後抽到的一張情緒卡……

請說出當你感到 **情緒** 時，
有甚麼身體 (生理) 變化。
(例如：心跳、冒汗、面紅)

了解引發情緒的事件



根據你手上最後抽到的一張情緒卡……

請分享一件最近令你
感到 **情緒** 的事。

觀察別人的情緒



根據你手上最後抽到的一張情緒卡……

請分享一件你見到使朋友或家人
感到 **情緒** 的事。

紓緩情緒的方法



根據你手上最後抽到的一張情緒卡……

請說出當你感到 **情緒** 時，
你會怎樣做或有什麼紓緩方法。

解決問題



根據你手上最後抽到的一張情緒卡……

請分享一件令你感到 **情緒** 的事。
當你再遇到這件事，你可以怎樣做？
這做法會為你及別人帶來甚麼結果？
會選擇用這個方法嗎？

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

情緒指導卡

情緒指導卡

心法
1



以同理心聆聽

當幼兒表達想法的時候，應設身處地理解孩子的感受，細心觀察孩子的表情及肢體動作，別心急回應及評論。

目的：

- ✓ 接受及認同幼兒觀點
- ✓ 辨識幼兒的情緒
- ✓ 與幼兒的感受交流

情緒指導卡

心法
2



反映及命名情緒

當幼兒出現情緒時，

可以說：

「因為 事件，
你覺得 情緒。」

目的：

- ✓ 增加情緒詞彙
- ✓ 肯定幼兒的情緒
- ✓ 確認引發情緒的事件

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

情緒指導卡

心法
3



情緒支援

當幼兒有負面情緒時，

可以說：

「我知你情緒，
我會陪住你。」

「如果你想說，
我願意聽。」

目的：

- ☑ 滿足幼兒對安全感與愛的
需求
- ☑ 加強應對負面情緒的信心

情緒指導卡

心法
4



設定限制

當幼兒做了不恰當的行為，

可以說：

「你可以 情緒，
但不可以 不恰當的行為。」

目的：

- ☑ 停止幼兒不恰當的行為
- ☑ 學習控制情緒

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會

情緒指導卡

心法
5



引導示範

當幼兒不知怎樣做，

可以說：

「我們可以一起想想怎樣做？」

「如果你想，可以 ... 或 ...。」

目的：

- ☑ 讓幼兒學習為自己負責
- ☑ 提升解決問題的能力

非賣品

Copyright © 2020 香港保護兒童會