



**SPARKLE**  
**TOTS**  
PAP COMMUNITY FOUNDATION



**欢乐阅读**

**2023**

**幼小和幼儿班**



# 情感表达

## 准备内容:

1. 有描述不同表情的绘本/图卡
2. 毛绒玩具或填充玩具

## 我们正在学习的内容:

1. 通过表达感受来提高沟通技巧。
2. 通过游戏了解和识别不同的情绪。

情感表达是儿童发展的一项至关重要的技能，因为它在孩子们的整体情感健康、社交互动和个人成长中发挥着重要作用。能够表达情绪可以防止孩子内心情绪压抑。当孩子们学习用积极的方式来释放和交流他们的感受时，可以减少挫败感和潜在的情绪爆发。

## 您可以和您的孩子做什么:

1. 找到描绘不同面部表情的绘本/图卡，如：快乐、悲伤、愤怒、惊讶和害怕等情绪。让孩子指出与他们的感受相符的面部表情。
2. 利用绘本/图卡中的面部表情与孩子谈论不同的情绪。
3. 鼓励孩子使用毛绒玩具或填充玩具来表现绘本/卡片上的不同情绪。询问他们什么时候会有这种感受。



## 温馨提示:

请根据孩子的兴趣和注意力持续时间调整活动。给予孩子充足的鼓励，为他们创造一个安全的空间来表达自己。

## 抛掷情感豆袋

情绪识别涉及到了解我们自己和他人的感受，有助于培养孩子的自我意识和情绪管理能力。玩耍和运动等体育活动会释放一种叫做内啡肽的快乐荷尔蒙，它不仅让我们身体感觉良好，而且对我们的情绪和情感健康产生积极影响。

### 准备内容：

1. 豆袋
2. A4 纸
3. 蜡笔或记号笔

### 您可以和您的孩子做什么：

1. 在每张 A4 纸上画出不同情绪（快乐、悲伤、愤怒、惊讶等）的简单面孔。与您的孩子讨论图画中的情绪并鼓励他们分享经历的这些情感。
2. 利用画的情绪面孔来玩抛豆袋活动。玩法：您和孩子轮流将豆袋扔到所画的情绪面孔上。每次投掷到不同的情绪面孔上，并鼓励孩子分享他们的感受。

### 我们正在学习的内容：

1. 将自己的个人经历与所绘制的情感联系起来。
2. 识别和表达情绪，同时发展大肌肉运动技能。



### 温馨提示：

请家长记住要为孩子努力表达自己而鼓掌。正面鼓励有助于他们自信地分享自己的情感，建立积极的情感表达。