

# 高兴、难过、生气

## 学习了解各种情绪

孩子们会体会到很多不同的感受；每种感受都对应一种名称；但每个孩子的感受和表现其感受的方式都不尽相同。

### 基础知识

每个人都有情绪。婴儿可能会因家长的滑稽逗弄声而笑，饿了则可能会哭。

随着孩子日渐长长，要让他们学会用语言和行动来表达自己的感受，这一点很重要。他们是否难过？生气？害怕？当家长不理解孩子时，孩子会感到沮丧。而家长如果不知道孩子的感受，就无法帮助他们。

有时候，孩子可能并不知道自己真正的感受。了解感受需要练习。

### 注意：

带有下划线的用品可在工具箱中找到。

## 2至5岁儿童可尝试的活动

### 探讨面部表情

- 指着表情图上每张表情并说出相关感受的名称。说说您是如何得知面部表情所体现的是何种感受的。“我看得出这张脸上是难过的表情，因为眉毛耷拉着。”照照镜子。一起做表情图上的表情。你的眼睛在干嘛？你的嘴呢？
- 请孩子用几块橡皮泥在塑料盘上做一张人脸。问问他们这张人脸代表了什么感受，并问问他们什么时候会有这种感受。“你的脸什么时候看起来会像这样高兴？跳舞的时候？”做带有不同表情的更多人脸。

### 开始学习

感受可能是正面的，也可能是负面的，并无对错之分！允许孩子表达自己的感受；听一听他们怎么说；大声说出您注意到的现象。“我看到你的手紧紧地捏成了拳头。你是不是觉得很生气？还是感到害怕？”有时候，家长们总想让情况立马好起来！给孩子一些时间去面对自己的感受。



更多! →

## 2至5岁儿童可尝试的活动

### 木偶戏

- 请孩子为自己和您各选一只木偶。询问孩子木偶的感受。“你好，小猪！你感觉怎么样？”演出不同的感受。“小牛很伤心，因为他没能轮到滑滑梯。”“小兔今天见到奶奶很兴奋！”
- 准备一些积木和可回收垃圾（鸡蛋盒、卫生纸筒）；请孩子为木偶制造一个模拟小世界；倾听孩子正在创作的故事；在木偶戏中引入情绪；询问孩子正在玩的木偶的感受。“噢，糕了，狮子，你的饼干掉了！你感觉怎么样？”



### 丰富多彩的感受

- 给孩子两三种指画颜料；鼓励他们在纸上画点、线或各种形状；谈谈这些颜色给你们的感受；也许红色让他们感到快乐；却让你感到生气。不一样也没关系！
- 听着音乐，一起画画。音乐声先轻后响，先慢后快。聆听用不同乐器演奏的音乐。请孩子给你讲讲他们的画。音乐给他们带来了怎样的感受？



## 日常互动

谈谈所读书中人物或动物的感受；  
询问孩子什么情况下会有与此相同的感受；

找一个安静的时刻，与孩子谈谈他/她一天中的经历；在操场上打球的感觉如何？  
他们输球时呢？

## 示范、留意、练习

**“你爷爷给我们寄了一张漂亮的卡片。我觉得很开心！”**

在有所感受时进行示范并说出这些感受的名称。

**“我看到你流眼泪了，我知道这件事让你非常难过。”**

留意孩子的感受。说出这些感受的名称，并告诉他们你是怎么知道他们的感受的。

**“我们来试着做一下失望的表情。”**

练习做表现不同感受的表情。过一段时间，您的孩子就能学会用语言和行动起来表达自己的感受了。