情绪侦探

和 Cleo & Cuquin 一起发现我们感受的冒险



年龄： 2-6岁

时间： 10分钟

需要准备： 这张活动单，以及 Cleo & Cuquin 的动画 ***Emotion Song***（英文版）。

Cuquin 经历了好多好多冒险，和我们一样，他也会有很多不同的感受！有时候他很开心，有时候会被什么吓一跳，或者会生气。我们一起帮他发现他的感受，好吗？

答案没有对错。同一件事，每个人的感受都可以不一样。我们一起去探索吧！

1 我们来看一看！

一起看 Cleo & Cuquin 的 ***Emotion Song***。如果你们愿意，可以停在一个 Cuquin 好像有特别感受的画面上。

Cuquin 遇到了什么事？

告诉陪你的人，或者指一指你看到了什么。

把发生的事画出来

2 Cuquin 有什么感觉？

看看这些脸，选一张最像你觉得 Cuquin 有的感觉。你也可以选不止一张！



开心

有让我们喜欢或期待的事。



难过

我们想要的东西结束了或不见了。



生气

事情没有像我们想的那样。



害怕

有东西让我们担心或害怕。



惊讶

发生了我们没想到的事。



平静

我们感到安心又舒服。

你为什么觉得 Cuquin 有这种感觉？

看看他的脸、发生了什么，还有他在做什么。

指一指、说一说或画一画

记住： 脸上的表情能给我们线索，但发生了什么也很重要。同一件事，我们可以有不同的理解！



3 那你会有什么感觉？

现在，想一想和 Cuquin 遇到的事很像的一个情境。

你有过这种感觉吗？

你可以指一指一张脸，告诉陪你的人，或者把你的感觉画出来。



开心



难过



生气



害怕



惊讶



平静

我今天的情绪是： _____

我有这种感觉，是因为： _____

_____

画一张脸，表示你的感觉

4 有了这些感受，我们可以怎么做？

每一种情绪都可能出现。我们不需要先不害怕、不生气、不难过，才能好好的。我们可以学着认出它们，发现自己需要什么。

如果一种情绪变得很强烈，什么能帮助我们？

和信任的人聊一聊。

如果想要，请别人抱一抱。

慢慢地呼吸，或者停下来休息一下。

说说发生了什么。

离让我们害怕的东西远一点点，在安全的地方看着它。

请别人帮忙一起想办法。

你有很强烈的感受时，什么能帮到你？

我信任的人是： _____

能帮到我的是： _____

任务完成！

做得好，小侦探！

今天我们练习了怎样观察一件事，想象别人可能有什么感受，并找到词语来谈论情绪。

每一种情绪都在告诉我们一些事情！我们可以学着倾听它们，在需要的时候请别人帮忙。



一家人一起聊一聊： 当我们有很强烈的感受时，可以怎样互相帮助？

本活动需在成年人陪同下进行。每个孩子都可以按自己的节奏参与，不需要回答所有问题，也不需要完成所有步骤。