

BOOKSHELF

“與孩子用繪本談情緒”

當孩子出現情緒困擾時，家長可以怎樣利用繪本幫助他們處理？今期邀得飛飛姑娘@東華三院何玉清教育心理服務中心為大家推薦適合親子共讀的幼兒繪本，讓家長透過繪本與孩子輕鬆探討情緒，從而促進幼兒的情緒健康發展

資料及圖片提供/東華三院何玉清教育心理服務中心 整理/Kashu Tam 設計/Ku Ku

噴火龍變身——懂得控制情緒的孩子



作者 / 潘麥瑞雯、陳美鳳、周秀茵
出版社 / 零至壹出版有限公司
價格 / HK\$38

愛亂發脾氣、常常遷怒於人的小噴火龍，在一次夢境中見到十年後的自己，因胡亂發脾氣而帶來不少惡果，最後幸好得到智者龍的口訣，令其情緒管理大大改善。噴火龍發脾氣的情境與一般孩子相似，容易引起共鳴，家長可利用繪本與子女一起商討幫助噴火龍處理情緒的方法。

米米日記——米米的噩夢



作者 / Domitille de Pressense
出版社 / 木棉樹
價格 / HK\$35

穿著紅裙子、戴著紅帽子的米米，愛玩、愛笑、愛探險，可是在夜裡她特別害怕。一盞小燈突然亮了起來，嗚嗚嗚……米米說她的小床下面躲著一隻噩夢獸。米米大喊大叫，無論媽媽怎樣安慰，她依然害怕噩夢。最後米米的哥哥做了甚麼令她平復下來呢？這繪本從孩子的角度描寫噩夢，可藉著故事內容啟發子女的創造力，一起製造法寶應對夢中的怪獸，減低焦慮感。

真的有鬼嗎？



作者 / 木村裕一
出版社 / 青林
價格 / HK\$107

故事主角咕咚和朋友們勇敢前往「陰森森林」，探望住在裡面的奶奶。沒想到走著走著，他們眼前出現了白色的東西，還飄來飄去，嚇得三人無法動彈。故事採用輕鬆有趣的方法，用錯覺設計圖片把孩子感到害怕的事情巧妙呈現。到最後，會發現飄來飄去的白色東西只不過是豬阿姨的衣裳呢！

我變成一隻噴火龍了！



作者 / 賴馬
插圖 / 賴馬
出版社 / 親子天下
價格 / HK\$120

古怪國的阿古力很愛生氣。有一天，牠被會傳染噴火病的蚊子叮了一個包，從此之後，就變成一隻噴火噴不停的噴火龍。最後，阿古力發現一個能夠把火熄滅的好方法，就是透過眼淚來抒發情緒。家長嘗試藉由這本書，讓小朋友體會生氣的情緒，不但傷害自己，也會影響到別人。

玩得起——情緒繪本教材套之生氣的海豚小黑



作者 / 飛飛姑娘@東華三院何玉清教育心理服務中心
插圖 / 阿徐
出版社 / 小樹苗教育出版社有限公司
價格 / HK\$88(一書兩冊)

要接納孩子的情緒，不等於要縱容他們的行為，很多家長在接納與縱容間迷失或各走極端，甚至找不到出路。《生氣的海豚小黑》情緒繪本教材套帶領家長走進孩子的情緒世界，一同探索情緒背後的種種故事。

此書由東華三院何玉清教育心理服務中心的教育心理學家、註冊遊戲治療師及表達藝術治療師所設計，揉合藝術及遊戲元素，讓家長掌握輕鬆的方法在家中幫助孩子學習覺察、接納和表達自己的憤怒情緒。