



## 【孩子情緒管理】 小學生必備的 情緒書單

陳美華推薦提供 ( 2019 年 4 月 23 日 )

國小入學對每個家庭來說是一件不算小的事情！六年內孩子將慢慢的鬆開緊握的手，邁向這個廣大的世界。世界開始變得多彩，愈來愈多的人湧入，愈來愈多的情緒也隨之累積。而這些情緒猶如壓在心頭的石頭，若是不能適時的引入正確的情緒教育，恐怕崩潰的情緒將如土石流般將心靈掩沒。

可是情緒教育要從幾歲開始教？除了仰仗老師的教導，為人父母的我們可有方法引導？有的，而且應該從低年級就開始。茲就低年級兒童最容易出現的情緒，推薦適合的繪本給您參考。

### 孩子最常遇到的情緒問題一：開學焦慮

即便是大人在進入新環境時都會感到緊張，更何況是六、七歲的兒童，而這些緊張感大多來自對新環境的陌生。若是能預先帶孩子到學校去走走，熟悉教室與環境將會有很大的幫助。除此之外，也可以在家中與孩子共讀繪本，利用繪本與孩子的親近性，紓解孩子的緊張。

#### 《陶樂蒂的開學日》/親子天下

陶樂蒂是一個愛觀察的小女孩，開學的第一天她發現班上的同學有胖的、瘦的、高的、矮的，還有兩個長得很像的。她還發現上課時間不能走來走去，下課才行，還有老師會依照身高排座位.....。

透過小女孩陶樂蒂在學校的觀察，孩子彷彿也跟著預演了開學的第一天。即便是開學後的共讀，孩子們也可以興奮的比對、告訴我，我們學校跟她的不一樣喔，我們有一次的大下課。( 20 分鐘下課時間 )

#### 《上學的第一天，我的肚子裡有蝴蝶》/米奇巴克

上學的第一天從起床開始，小男孩就覺得肚子怪怪的，像是有一群蝴蝶在肚子裡七上八下一樣。所有的事情都讓他感到緊張，他又好想念家裡的小狗，這一切都讓他覺得很不舒服，直到.....。

每個人在新環境裡都會有這樣緊張的感覺，本書利用簡單的人物線條和寫實的物品照片拼貼出一個同理兒童的故事。大人們與其告訴孩子沒什麼好緊張的，倒不如透過故事讓孩子知道不只有他這樣。

### 孩子最常遇到的情緒問題二：人際關係

進入學校開始接觸到許多截然不同的人，人際交往時一定會產生許多狀況與隨之而來的情緒，該如何面對呢？

#### 《和我玩好嗎？》/遠流

小女孩在森林裡追著每一隻動物問：「和我玩好嗎？」，動物們各個落荒而逃。直到小女孩安靜的坐在森林裡，小動物們才恢復正常的行止，甚至有些還主動的靠近。

在共讀的過程中，我問孩子：「為什麼牠們會跑掉啊？」孩子們用一種想當然耳的表情說：「因為她嚇到牠們了啊！」是啊，交朋友需要主動釋出善意，可是如果太過積極往往會適得其反。這樣的道理，孩子其實是明白的。但卻無法在面對一樣的困境時，應用在自己的身上。透過繪本，我們可以為那些「傷心」的孩子們解套。

#### 《我不跟你玩了》/格林

吉姆和約翰是很好的朋友，可是有一天約翰卻說不要跟吉姆玩了。原來是因為吉姆總是想要當老大.....

朋友相處的時候難免會有人比較主動強勢，可是時間久了，那個向來順從的人也會感到厭煩。面對與好麻吉的吵架，小孩需要的往往不是評斷對錯，而是學習同理對方的感受，找一個雙方都能接受的台階走下來。

### 孩子最常遇到的情緒問題三：互相比較競爭

只要在群體裡難免會有互相比較的機會，從分數名次到高矮胖瘦。孩子在排名的同時，其實也對自己產生評價。引導孩子欣賞別人也肯定自己，是求學階段很重要的學習。

#### 《短耳兔考0分》/親子天下

冬冬考完數學之後開始提心吊膽，他果然考了0分。冬冬擔心這件事會被人知道，於是他開始想辦法「毀屍滅跡」。可是愈不想讓人知道，冬冬就愈覺得大家都會知道。他開始做惡夢.....

第一次看見考卷上的分數，很多孩子是不太明白好壞的，直到看到父母師長的臉色.....。若是我們可以和孩子好好談談，成績其實只代表這段時間努力的結果，而不是對他個人的評價。用繪本創造一個討論的空間，培養孩子面對成績的正確態度將會容易許多。

### 《我不要跟你玩了》/小魯

大毛熊走進森林裡和大家一起玩。牠和大家比賽摘蘋果，一開始大毛熊摘的又快又好，沒想到猴子卻以矯捷的身手贏得了比賽。大毛熊生氣的說：「我不要跟你玩了。」後來大毛熊又在各種遊戲中不小心敗下陣來，他對動物們大喊：「我不要跟你玩了。」

孩子們一起玩時總喜歡競賽，可是有贏一定會有輸。透過大毛熊的行為，孩子聽故事的眼神飄過一絲不好意思。如何面對輸？看著大毛熊的誇張行徑，孩子們早已偷偷學會了。

### 《完美的正方形》/三之三文化

有一個完美的正方形，它有相等的四個角和等長的四個邊，正方形感到非常快樂。可是有一天，它被揉成皺皺的，不再是完美的正方形.....

有些孩子非常在意自己的表現，不論是成績或是外表，甚至連線畫的不直也足以使他崩潰。對於這樣的孩子，我們可以透過繪本讓他看見另一種可能性，引導他去欣賞事物中不完美的一面。

### 孩子最常遇到的情緒問題四：認識自己的情緒

情緒教育的第一步是辨識自己的情緒。唯有正確指認目前的情緒，孩子才有可能進一步看見引發情緒的原因所在。

### 《努娜的讀心魔法棒》/親子天下

因為被同學說了難聽的話，努娜生氣的回到家。媽媽給了她一個抱抱之後，還給了她一根神奇的魔法棒。原來這個魔法棒可以看見藏在每個人腦子裡真正的想法！透過魔法棒，努娜發現原來有些人說出來的話跟真正想的差好多.....

我們都曾經被傷人的話刺的哇哇大叫或傷心流淚，如果我們也能像努娜一樣了解到人心的複雜，同時學會使用最貼近自己心意的話語來真誠表達自己，這個社會的誤解紛爭將少去許多。

這是一本來自以色列的暢銷好書，用最貼近兒童生活的情節，為孩子的情緒問題提出有趣且富含哲思的解決方法。推薦給擁有低年級孩子的家長搭配使用哦！

### 《彩色怪獸》/三采

彩色怪獸一早醒來就發現自己心裡怪怪的、心情一團糟.....小女孩跺著腳說：「你又把自己弄得一團亂啦?!」原來彩色怪獸身上有五條不同顏色代表各式情緒的線，此刻這五種線在他身上糾結成一團，小女孩陪著牠將身上的線理清楚.....

可愛的彩色怪獸幾乎是第一時間就贏得聽故事小孩的歡心！順著故事的進展，孩子也學著辨識最常

出現在他們身上的快樂、傷心、生氣、害怕，和平靜。並且體會若是不能好好整理出現在自己心頭的情緒，有一天自己也將成為傷腦筋的彩色怪獸哩。

有想法就會有情緒，不論這個情緒是來自自己或他人。唯有在情緒發生時辨識它，並察覺引發情緒的原因面對它，如此才能擁有快樂平靜的人生。

( 作者簡介 | 陳美華 建華國中故事志工 )

### 親子天下影音節目【親子天下說書會】

週二晚上八點，每兩週一集全新增音，說書人張淑瓊不但會說故事給你聽，還會告訴你繪本的特色與重點。更多說書會故事>> <https://cplink.co/qFrJEde4>

### 更多情緒好書優惠

情緒問題	推薦書單	好書優惠
開學焦慮		<a href="https://cplink.co/lvNA7qwF">https://cplink.co/lvNA7qwF</a>
人際關係		<a href="https://cplink.co/Xggntz6q">https://cplink.co/Xggntz6q</a>
競爭比較		<a href="https://cplink.co/RVABovR8">https://cplink.co/RVABovR8</a>
認識情緒		<a href="https://cplink.co/iwXHurOz">https://cplink.co/iwXHurOz</a>