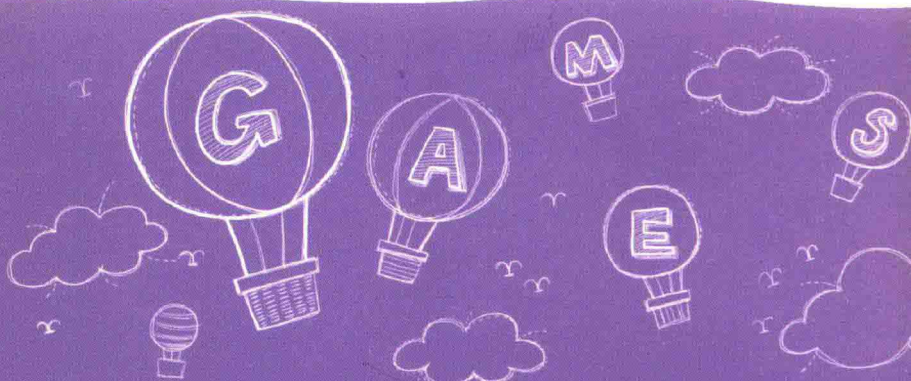


国家“十二五”重点图书出版规划项目

儿童愤怒情绪 管理游戏

Anger Management Games
for Children

儿童心理健康游戏(活动系列)
3



[英] 黛博拉·M. 普拉默 著 | [英] 简·塞路里 插图
译

图书馆

南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

国家“十二五”重点图书出版规划项目

G612
rb

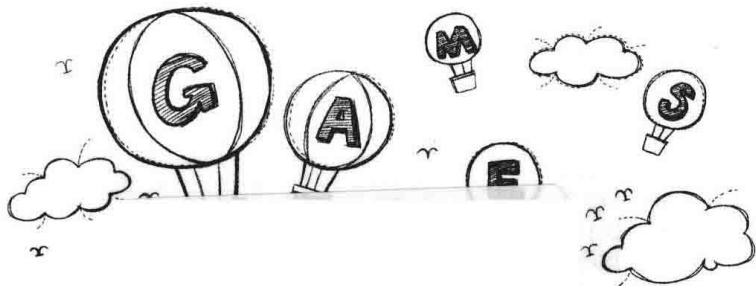


| 儿童心理健康游戏 / 活动系列 3

儿童愤怒情绪 管理游戏

[英] 黛博拉·M. 普拉默 著

[英] 简·塞路里 插图



 南京师范大学出版社
NANJING NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

儿童愤怒情绪管理游戏 / (英)普拉默著;马柯译.
—南京:南京师范大学出版社,2015.7
(儿童心理健康游戏/活动系列)
ISBN 978-7-5651-2071-8

I. ①儿… II. ①普… ②马… III. ①情绪—
自我控制—学前教育—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 060726 号

Title: Anger Management Games for Children

Author: Deborah M. Plummer

Copyright © Deborah M. Plummer 2008

Illustrations copyright © Deborah M. Plummer 2008

Chinese Simplified language edition published by Nanjing Normal University Press

Copyright © 2015.

This translation of Anger Management Games for Children is published by
arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd.

All rights reserved.

本书简体中文版由南京师范大学出版社出版发行。

著作权登记号 图字:10-2013-42号

书 名	儿童愤怒情绪管理游戏
作 者	[英]黛博拉·M.普拉默
译 者	马 柯
责任编辑	彭 茜
出版发行	南京师范大学出版社
地 址	江苏省南京市宁海路 122 号(邮编:210097)
电 话	(025)83598919(总编办) 83598412(营销部) 83598297(邮购部)
网 址	http://www.njnup.com
电子信箱	nspzbb@163.com
照 排	南京理工大学印刷照排中心
印 刷	扬州市文丰印刷制品有限公司
开 本	890 毫米×1240 毫米 1/32
印 张	5.875
字 数	142 千
版 次	2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-2071-8
定 价	19.00 元

出 版 人 彭志斌

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换
版权所有 侵犯必究

目 录

第一部分 理论与实践背景

焦点一	简介.....	(3)
焦点二	了解愤怒情绪	(10)
焦点三	为什么通过游戏来帮助儿童进行愤怒情绪管理 ...	(22)
焦点四	为情绪构建良好的环境	(30)
焦点五	孩子生气了	(41)
焦点六	回顾和反思	(46)

第二部分 愤怒情绪管理游戏

主题一	用非竞争方式分组及挑选小组长	(51)
游戏 1	挑选小组长	(52)
游戏 2	两两配对	(52)
游戏 3	分组	(53)
主题二	热身和破冰游戏	(54)
游戏 1	我叫什么名字	(55)



游戏 2	记住我	(57)
游戏 3	听音辨人	(59)
游戏 4	水果沙拉	(61)
游戏 5	魔力数字“三”	(63)
游戏 6	王国的规则	(65)
主题三	点燃导火索:探索愤怒情绪及其诱因	(68)
游戏 1	情绪“面具”	(69)
游戏 2	情绪体验	(71)
游戏 3	愤怒的感觉是怎样的	(73)
游戏 4	牵我的手吧	(75)
游戏 5	传话游戏	(77)
游戏 6	漫画游戏	(79)
主题四	我生气了:生气的反应和后果	(81)
游戏 1	彩虹伞的波浪	(82)
游戏 2	情绪分类	(84)
游戏 3	举起手来	(86)
游戏 4	因果游戏	(88)
游戏 5	指偶	(90)
游戏 6	愤怒的后果	(92)
主题五	我和你:同理心	(94)
游戏 1	无声的问候	(95)
游戏 2	先感受,再行动	(97)
游戏 3	照镜子	(99)



游戏 4 像他一样走	(101)
游戏 5 如果情绪是有颜色的	(103)
游戏 6 面试游戏	(105)
主题六 你我一起:尊重、合作和讨论	(107)
游戏 1 名字很重要	(108)
游戏 2 贴标签	(110)
游戏 3 集体绘画	(112)
游戏 4 声乐团	(114)
游戏 5 会说话的脑袋	(116)
游戏 6 彩虹伞传球	(118)
游戏 7 弃船	(120)
主题七 我来做主:掌握全局,管理压力,忍受沮丧	(122)
游戏 1 睡觉的熊	(123)
游戏 2 沉睡的野兽	(125)
游戏 3 像风一样奔跑	(127)
游戏 4 做这个,做那个	(129)
游戏 5 音乐之画	(131)
游戏 6 传递微笑	(133)
游戏 7 融化的雪人	(135)
游戏 8 忧虑的故事	(137)
游戏 9 把坏情绪晃出去	(139)
主题八 成功!问题解决了	(141)
游戏 1 分门别类	(142)



游戏 2 故事接龙	(144)
游戏 3 勇往直前	(146)
游戏 4 运输大队	(148)
游戏 5 寻找首领	(150)
主题九 出发吧! 确定目标,做好准备	(152)
游戏 1 勇敢的奖励	(153)
游戏 2 准备行装	(155)
游戏 3 角色扮演	(157)
游戏 4 成功勋章	(159)
游戏 5 个性化展示	(161)
游戏 6 我的藏宝箱	(163)
主题十 放松下来,庆祝成功	(165)
游戏 1 彩虹伞放松游戏	(166)
游戏 2 松弛身心	(167)
游戏 3 传递贝壳	(170)
游戏 4 结束时的圆圈活动	(172)
游戏 5 角逐奥斯卡	(174)
游戏 6 海盗的宝贝	(176)
推荐书目	(178)
参考文献	(180)
致谢	(182)



第一部分

理论与实践背景



焦点一 简介

(一) 什么是愤怒情绪管理

请想象下面的场景：布兰达正准备带着她三岁的儿子瑞恩一起送七岁的女儿海莉去上学。他们通常开车去，但今天他们得搭乘公共汽车。海莉找鞋子耽误了，时间很紧。布兰达在给瑞恩穿衣服，同时告诉海莉该怎么做。他们终于出门去公共汽车站了。路上海莉跟妈妈说着学校里的事，布兰达却有些心不在焉，因为瑞恩总想挣脱她跑开去。经过公园时，瑞恩看到那里有秋千，就突然叫着：“别走了！别再走了！”并一屁股坐在人行道上，两腿乱踢。布兰达想拉他起来，却被踢到，于是冲着瑞恩发起火来。海莉哭了，她把书包用力扔在地上，书都摔了出来，掉在地上的积水里。

可以想象海莉这天的状况一开始就糟透了！瑞恩只要看到新鲜玩意儿，或是听到温柔的安慰，很快就会破涕为笑。但作为姐姐的海莉已经长大，她会因为这天早上的种种事情而耿耿于怀。她很可能会陷入焦虑（书都掉在水里了，老师会不会惩罚我？上学会不会迟到？），甚至感到愤怒（这都是瑞恩的错，可大家都只关心他！）。种种情绪还会令她无法专心听讲，不愿积极参与课堂活动，乃至对同学态度恶劣。在这个例子中，如果“超级妈妈”布兰达了解为人父母此时应该做的事情，就能够挽回局

面！首先她应该抱抱瑞恩，表示理解他很不高兴，并分散他对秋千的注意力。与此同时，她还应该搂住海莉，对忽略了她表达歉意（虽然很难兼顾，但我们设想她是位“超级妈妈”），然后赶紧把书捡起来，擦干净，告诉海莉不要担心，并且还要继续鼓励大家按时赶到公共汽车站去。

其实，海莉、瑞恩和布兰达出现的愤怒和沮丧情绪都是人们在状况迭出时的正常反应。如果布兰达迅速采取愤怒情绪管理策略，瑞恩和海莉便会从母亲的支持和示范中学习到自我安抚的重要意义。当然，布兰达的例子还只能算是简单的愤怒情绪管理。不过，类似的场景十分常见，这正说明了以下三个重要的方面：

- 愤怒是人们正常和健康的情绪。
- 儿童在学习如何管理愤怒情绪时需要得到成人的帮助。
- 儿童表现出的愤怒情绪并不可怕，不应被否定或压抑。

我们将在下一环节“了解愤怒情绪”中深入探索以上三点。这几个方面都应充分体现在成人与儿童（有些儿童的情绪表现正常，但有些儿童极为易怒，他们会采用不当的方式强烈地表达愤怒情绪，且持续时间极长）的互动之中。

为了帮助儿童有效地理解和管理愤怒情绪，我们需要清楚自己在面对愤怒情绪时具有何种能力和需要，从而为正确管理这种情绪做好准备。为达成上述目标，我们在《儿童愤怒情绪管理游戏》一书中介绍了目前有关愤怒情绪及其来源和后果的相关信息；提出了促进成人发展和提高能力的途径，帮助他们正确对待儿童的愤怒情绪，以助益于自己与儿童的交流过程。本书还展现了儿童是如何通过做游戏这一自然而然的活动中来学习愤怒情绪管理技巧的。



（二）愤怒情绪管理游戏对谁有益

本书所介绍的游戏适用于5~12岁的儿童。这些游戏可以广泛地运用于各种场合和学习目标之中。教师可以通过这些游戏教授和强化儿童在初级教育阶段的各项技能,也可以将其运用于儿童向中级教育阶段过渡的脆弱时期,帮助他们加强对愤怒情绪管理策略的学习。教师还可以将这些游戏与个人行为计划(IBP)相结合,并可用于实现个别化教育计划(IEP)中的特定目标。

儿童如果是在参加课外活动俱乐部、少儿团体和游戏教育方案时接触到这些游戏活动,他们会感到趣味无穷并获益良多。此外,最为关键的一点是,本书所介绍的游戏活动也可在家庭中进行。

这些游戏还可运用于各种以儿童个体或群体为目标的治疗中,成为其中所运用的干预手段的补充,比如与现有的愤怒情绪管理策略结合使用。但是,如果儿童经过评估确定为存在较为严重或复杂的情绪问题,那么本书所介绍的游戏不应用来替代专业人士指导下的相关治疗计划。

（三）为什么我们选择了非竞争性游戏

本书主要介绍的是非竞争性游戏。在这些游戏中,快乐和挑战均来自于游戏过程而非获胜结果。这并不是因为我们反对儿童进行竞争性的游戏。事实上,我们认为一旦儿童做好准备并主动选择,就应当进行竞争性游戏。毕竟儿童的世界就像竞技场,不论是否得到成人的鼓励,他们自然而然就会进行涉及输赢得失的技能类游戏。但是,年纪尚小的幼儿和自尊心脆弱的



儿童常常很难应付这些存在输赢的游戏。这些儿童往往对于赢得比赛、获得奖励抱有极高期望，因此一旦失利，他们也同样会因为失望而产生剧烈的情绪波动。为了能够从竞争性游戏中获得乐趣和帮助，首先应当提高他们的情绪复原能力、情绪控制能力和情绪自我调节能力，而这些能力都可以通过非竞争性游戏活动得到提升。

（四）如何使用本书

本书所介绍的游戏活动包括热身活动、放松活动等九个部分。然而事实上，很多游戏适用于不同部分，而且同一个游戏往往会涉及愤怒情绪管理的多个层面，因此这种划分有时会略显刻意。但是，只要我们时时以游戏的主要目标为焦点，就能恰当地评价和改编各个游戏。

每个游戏都标示有一系列图标，用以帮助读者挑选适合于不同儿童群体的游戏：

- ⑤ 说明游戏的建议最低年龄。无年龄上限。
- ⌚ 10 分钟 说明游戏需要的大致时间(不包括讨论时间)，实际情况因游戏小组人数和成员能力各异。
- 👤👤👤 说明该游戏适用于较多人数(八人或以上)。
- 👤👤 说明该游戏适用于较少人数。
- 🗨️🗨️🗨️ 说明如无改编，该游戏要求进行大量口头表述。
- 🗨️🗨️ 说明该游戏要求进行一定量的口头表述。
- 🗨️ 说明该游戏基本不要求或只需要进行极少的口头表述。
- ☑️ 倾听 说明该游戏所运用或培养的技能。

我们给每项游戏所列出的技能仅限于若干重要方面，实际



使用时可以进行补充。但毫无疑问的是,如果反复进行这些游戏,儿童从中获得的技能将会不断增加!

1. 改编

我们提出了对游戏进行拓展和改编的想法,这样读者能够从一开始就有针对性地进行自己的游戏实验。多数的游戏在经过适当的改编后,能够适用于能力和需要各不相同的儿童。我们还应给予年龄较大的儿童充分的机会来改编游戏,因为他们会创造出全新的游戏,或是在与同伴的讨论中建立起新的游戏规则。这有助于他们充分理解规则的价值,并能更熟练地分辨规则是否适用。经过与同伴的讨论,儿童能够获得相互协商和灵活做出决定的宝贵经验。但有一点必须提前说明,在对游戏进行再创造和变化的过程中,我们必须严格遵循安全原则和反歧视原则。

2. 反思和备注

在对每个游戏进行描述之后,我们针对年龄较大的儿童提供了用于反思和讨论的问题。即使只是简短地回顾游戏时的行为与情绪或行动与结果,都能帮助儿童获得极大的领悟。经常参与游戏的儿童也能达到同样的效果,他们往往仅凭经验就能洞悉自身及他人的行为与情绪,而不需要再专门回顾每一个游戏过程中发生的情况。

我们认为讨论时间不应超过游戏时间,这应成为一条基本原则。但是,讨论所涉及的话题确实也有利于引申出不同游戏主题之间的联系。如果游戏之间存在关联性,可以提醒儿童曾经玩过的某个游戏:“你还记得我们玩过的……游戏吗?你在……的时候有什么感觉?”

读者也可以围绕我们提出的讨论问题进行针对自身的游戏

计划与回顾(详细内容请参见第 46 页)。为了方便读者,我们在对每个游戏进行描述之后都留有添加备注的空间。读者可以记录下游戏时个人的看法、体会、好恶,以及出现的问题和成功案例等内容。

我们希望本书的格局安排能够鼓励读者进行回顾,同时又能让他们与儿童一同享受游戏带来的乐趣,毕竟这才是游戏最根本的价值所在——在享受乐趣的同时获得对自己和他人的了解!

3. 将游戏与不同情境相结合

为使游戏与家庭生活、教育和治疗手段相结合而对其进行改编时,理应与不同情境以及儿童的需要、能力和经历相适应。协助游戏进行的每一位成人都会自然地带入个人的性格、想象、专业技能和知识储备,并依托游戏的基本结构而有所创新。因此,注重游戏的过程并不断学习和提高是非常重要的。

在开展本书中的游戏时,应当遵循其中的内在逻辑。如果是愤怒情绪管理为核心目标设计游戏课程,我们建议首先进行一个热身小游戏,然后从本书某个主题(或是其中连续两个主题)的游戏活动中挑选两到三个来组织开展,最后带领儿童进行放松游戏。

热身和破冰游戏能够使儿童产生集体凝聚力,有助于他们建立起集体身份。这些活动能够鼓励儿童彼此交流,使他们感受到来自他人的认同。热身和破冰游戏标志着一个游戏课程的开始,确保每名成员都完全融入集体。

放松游戏主要强调情绪控制方面的技巧,让儿童学习在遭受冷遇时所应采取的自我安抚策略,这种遭受冷遇的感受不但会出现在游戏和讨论过程中,甚至在未来也会不断浮现。放松活动的组合十分重要,因为儿童在进行情绪探索时需要具有安



全感和平和的心态。我们在设计一个游戏课程时,可以通过赋予游戏可预测性和确定性来为儿童带来安全感。

我们在“焦点四 为情绪构建良好的环境”中将进一步详细说明成人应如何协助游戏的开展。

4. 直面愤怒情绪

对愤怒情绪进行有意识的控制是一个复杂的过程,如果没有成人的鼓励和指导,我们不能指望儿童能够独自应对这种情况。亚里士多德曾对这一难题作出了精辟的总结:

“人人都会发怒——这太容易了。但发怒也要有恰当的对象、程度、时间、目的和方式——做到这些就不太容易了。”(亚里士多德,《尼各马可伦理学》,Goleman,1996年引用)

作为成人,我们必须帮助儿童学习管理愤怒情绪的健康方式,帮助他们迎接这一挑战!

焦点二 了解愤怒情绪

