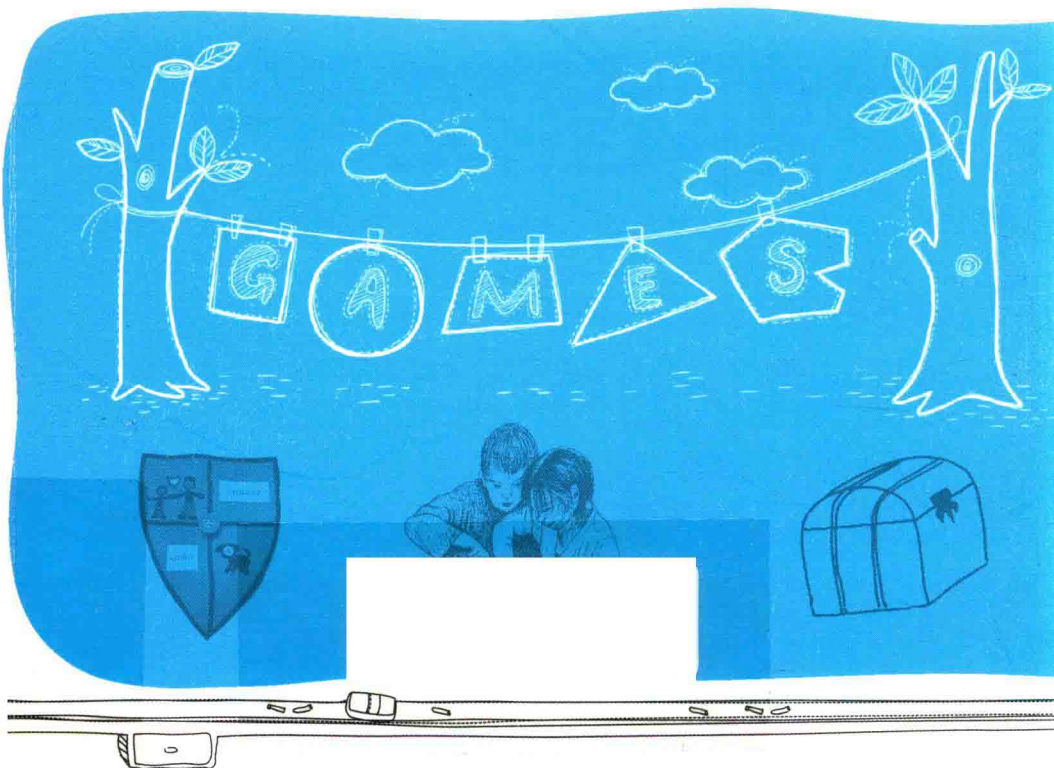


国家“十二五”重点图书出版规划项目

儿童情感支持 手工活动

Creative Coping Skills
for Children

儿童心理健康游戏活动系列
5



[英] 邦妮·汤姆斯 著 | [英] 邦妮·汤姆斯 插图

朱俊 陈志红 苏远源 译



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



| 儿童心理健康游戏 / 活动系列 5

儿童情感支持 手工活动

[英] 邦妮·汤姆斯 著

[英] 邦妮·汤姆斯 插图

朱俊 陈志红 苏远源 译



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

图书在版编目(CIP)数据

儿童情感支持手工活动 / (英)汤姆斯著;朱俊, 陈志红, 苏远源译. —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 978-7-5651-2070-1

I. ①儿… II. ①汤… ②朱… ③陈… ④苏…
III. ①情感教育—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 060735 号

Title: Creative Coping Skills for Children: Emotional Support Through Arts and Craft Activities

Author: Bonnie Thomas

Copyright © Bonnie Thomas 2009

Illustrations copyright © Bonnie Thomas 2009

Chinese simplified language edition published by Nanjing Normal University Press
Copyright © 2015.

This translation of Creative Coping Skills for Children: Emotional Support Through Arts and Craft Activities 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:10-2015-310 号

书 名	儿童情感支持手工活动
作 者	(英)邦妮·汤姆斯
译 者	朱 俊 陈志红 苏远源
责任编辑	王 艳 王迎春
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	5.25
字 数	125 千
版 次	2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5651-2070-1
定 价	18.00 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

前言

我必须得承认我很少阅读书的序言。通常情况下，要么是因为我非常迫切地想要了解书的内容，要么是因为我的时间真的很紧。跳过序言直奔正文，是我读书的特点。但是作为本书的作者，序言对我来说是比较特别的部分，我必须认真完成它。

出版本书的主要原因是我想要写一本既有助于家长也能帮助教师的书，它能够以一种独特且生动有趣的方式教会儿童一些情感应对技巧。目前市场上有一些非常不错的育儿书籍和媒介方式，它们能够帮助家长教会儿童情感应对技巧，还有一些供治疗师、社会工作者和教师等使用的关于儿童以及儿童情感应对技巧的专业文本材料。然而，在哪里才能找到适合家长同时也适合教师的书籍呢？哪里才能找到一本书，它仅仅是从成人角度出发来帮助儿童的呢？我发现这样的资源很难找到。这也就激发了我自己写一本这样的书的想法。

这本书的观点是我作为家长以及作为家庭治疗顾问的经验总结。在做家庭治疗顾问期间，我和各个年龄段的儿童打过交道，其中年龄最小的才三岁。

不管你是家长，还是教师，或者你既是家长又是教师，这本书写作的初衷就是帮助你教会儿童情感应对技巧。儿童大都是充满活力、想象力和创造力的，但也有少数并非如此。因此，这

本书里的支持措施主要是基于手工活动构建的,还有一些是有关学习手册、涂色页、激励图表以及规定的礼仪的。不管儿童的需求是什么,本书中提供的很多支持措施都是可以尝试的。



关于手工活动所用材料的说明

本书所列出的活动方案大都包含一份材料清单。作为母亲以及治疗顾问(因为没有治疗用品的预算),在搜集活动用品时我尽量节俭。我还尽可能地留意使用一些可回收的材料。因此,活动方案中所使用的物品绝大多数是别人捐赠或免费获得的。下面列出我收集这些物品的方式供你们参考。

- 请搜寻当地的回收中心,寻找盒子、罐子、木头和各种回收物品。有些回收中心甚至专门留出一块区域放置那些仍然能使用的物件,比如游戏器具(在手工活动中我会使用许多游戏器具)和容器。

- 让朋友和家人知道你正在收集诸如织物、毛线、衣服(将衣服剪切成方形布料)、废旧首饰(将首饰上的珠子和装饰物拆下来)、纽扣以及任何他们不想要或不需要的可重复使用的工艺品。

- 让家有儿童的朋友知道你很乐意接受诸如小塑料雕像和通常是在玩具箱底才会找到的小零件。我的同事知道我在给儿童做治疗,因此他们在捐出任何玩具、拼图或游戏之前,都会先跟我联系。

- 去翻翻那些在旧货甩卖之后,被放置在车道尽头的成堆的“免费”物品。

- 去当地的图书馆逛逛,寻找免费杂志(许多图书馆都有

一片预留区域供杂志交流所用)。杂志里的拼贴画和艺术活动方案都是很棒的活动材料。

- 从五金商店收集颜料样品。颜料样品对于拼贴画、纸屑拼图以及“祈愿环”(制作说明见本书)来讲非常重要。有些五金商店甚至有用作厨房台面的薄板样品,薄板样品在工艺活动中的用处很大。

- 如果你确实需要购买物品,可先至当地的一元店转转。我经常购买木衣夹,而一元店的木衣夹比百货公司的便宜得多。

关于情感应对技巧的说明

儿童学习情感应对技巧的方式多种多样，观察周围的成人就是其中一种。对于儿童来讲不管你扮演的是什么角色，他们一定会知道你是如何应对生活中的紧张刺激的。你会紧张，大叫，骂骂咧咧？抑或是从容不迫，深呼吸，屏住呼吸？帮助儿童掌握健康的情感应对技巧的一种最简单的方法就是自己使用这些技巧，且在使用时把这些技巧大声讲出来。比如，“那人横冲到我面前，气死我了。我得深呼吸一下把愤怒发泄出来”。

儿童也会通过观察生活中及媒体中的人来学会情感应对技巧。儿童最喜欢的电视节目、电影和书籍中的人物是如何应对压力的？如果这些人处理得不够恰当，就会给儿童呈现出一些不可取的应对方式，这也会影响儿童在处理他们个人情感时的看法。这是一个适合成人和儿童交谈的话题。“在_____中，你最喜欢的人物是什么？当他或她烦恼沮丧时，是如何做的？你觉得他或她处理得怎么样？那样的处理方式是让事情变好还是变坏了呢？”

然而，儿童最终会通过反复试验，从失败中学会情感应对技巧。告诉儿童、客户以及学生们，掌握情感应对技巧要经历一个学习过程。俗话说：“甲之蜜糖，乙之砒霜。”所以请提醒他们，有些情感应对技巧并不一定适用于所有的人。对于理性思维强的儿童，可将技巧作为一个实验来呈现；对于寻求感觉刺激的儿

童,可将它作为一次冒险历程来呈现;而对于好奇心强的儿童,可将它作为一种寻宝游戏来呈现;甚至,还可以将它作为一项安全计划呈现给那些焦虑的儿童。我们需要通过不断尝试,来选择最适用的情感应对技巧。

当我们谈到如何应对生活压力时,每个人都有不同的需要。儿童也不例外。有的儿童需要安静舒缓的活动来使自己平静下来,而有的儿童则需要更多的体力活动或强烈的感官输入式干预来使自己身心平和。



目 录

前 言	(1)
关于手工活动所用材料的说明	(1)
关于情感应对技巧的说明	(1)

第一部分 情感应对技巧和策略

一、情感应对技巧和策略:起点	(3)
二、用语言表达情感	(8)
三、情感应对技巧示范活动	(25)
活动 1 手指迷宫	(25)
活动 2 寻宝	(27)
活动 3 祈愿环	(29)
活动 4 情感支持链	(31)
活动 5 情感支持链(活动延伸)	(33)
活动 6 踏脚石和能量之路	(35)
活动 7 百宝箱	(41)
活动 8 曼陀罗绘画	(42)
活动 9 图腾动物	(45)
活动 10 图腾动物(活动延伸)	(46)

活动 11	情感应对技巧工具箱	(48)
活动 12	海盗生存指南	(50)
活动 13	照顾好自己	(60)
活动 14	许愿仙女	(72)
活动 15	魔法棒	(76)
活动 16	蝴蝶	(78)
活动 17	蛇	(80)
活动 18	神奇的布袋	(82)
四、儿童课外活动		(84)

第二部分 减轻儿童焦虑的手工活动

活动 1	解忧玩偶	(109)
活动 2	解忧武士	(111)
活动 3	忧虑龙	(113)
活动 4	保护盾牌	(115)
活动 5	噩梦捕手	(117)
活动 6	解忧假期	(119)
活动 7	解忧墙	(121)
活动 8	忧虑比萨	(122)
活动 9	忧虑独处时间	(123)
活动 10	祈愿彩旗	(124)

第三部分 缓解儿童悲伤的手工活动

活动 1	纪念石	(129)
活动 2	迷你纪念花园	(131)



活动 3	记忆收纳盒	(132)
活动 4	烛台	(134)
活动 5	寄往天堂的信	(135)
活动 6	缝制纪念品	(136)
活动 7	祈愿彩旗(活动延伸)	(138)
活动 8	纪念册	(139)
活动 9	踩踏盒	(153)

第一部分

情感应对技巧和策略



一、情感应对技巧和策略：起点

下面将谈及多种情感应对技巧，你可以与儿童一起练习。

考虑到两种不同类型的儿童，此处分别给出两张列表，以供参考。对于在感官受到刺激后需要休息以获得平静的儿童，可以采取较为安静的平静支持措施。另外一张列表则是针对需要释放精力和感官刺激以保持平静的儿童。当然，这两张列表均对儿童有益，可根据具体情况进行相应的选择。了解儿童使用了哪些情感应对技巧并对其效果进行评价，是一个很好的开端。你也可以从这些列表中为儿童寻得他们愿意尝试的新的支持方式。

如果你是一位指导教师或者从事与儿童教育相关的工作，你可以将这两张列表所提及的内容融进儿童教育的目标当中。例如，儿童可以从任一列表中任选十项进行尝试，然后按照 1—5 五个等级进行打分，选出哪些是帮助他们应对压力的最有效的方法。你可以据此制订出应对压力的计划。

在与儿童一起使用这两张列表时，可以让他们在已使用过的情感应对技巧旁边画上笑脸，在那些他们愿意或者想要尝试的情感应对技巧旁边打上感叹号或其他标志。

这两张列表依次单独列出，以方便复印。对于标记为★的项目，相关说明皆在此书中列出。

安静与舒缓式应对方式列表

- 洗个澡舒缓身心
- 与朋友交流
- 冥想
- 祈祷
- 播放安静舒缓的音乐
- 拥抱毛绒玩具或枕头
- 制作新东西
- (在成人看护下)制作喜爱的菜谱
- 提醒自己任何人都有心情不好的时候
- 读一本励志书
- 蜷缩在一张暖和的毯子里
- 想五件感恩的事情
- 喝点茶或热牛奶让自己放松
- 把脚泡在暖暖的香皂水里,然后闭上眼睛放松
- 写日记
- 用手指走迷宫★
- 听一些有助于冥想或想象的故事
- 做编织类手工
- 涂鸦
- 用枕头和毯子搭一个城堡并藏在里面
- 把自己的状况和感觉画成一幅漫画
- 深呼吸五次
- 想一想今天做得好的事情



- 吹泡泡
- 坐在摇椅上慢慢摇
- 回想有趣的时刻或笑话
- 为一幅曼陀罗(一种供冥想的几何图形)或其他图片

上色

- 轻抚你的狗或猫,告诉它们你这一天的生活
- 缓慢且轻柔地舒展你的肌肉
- 寻宝★
- 用手指在百宝箱里做游戏★