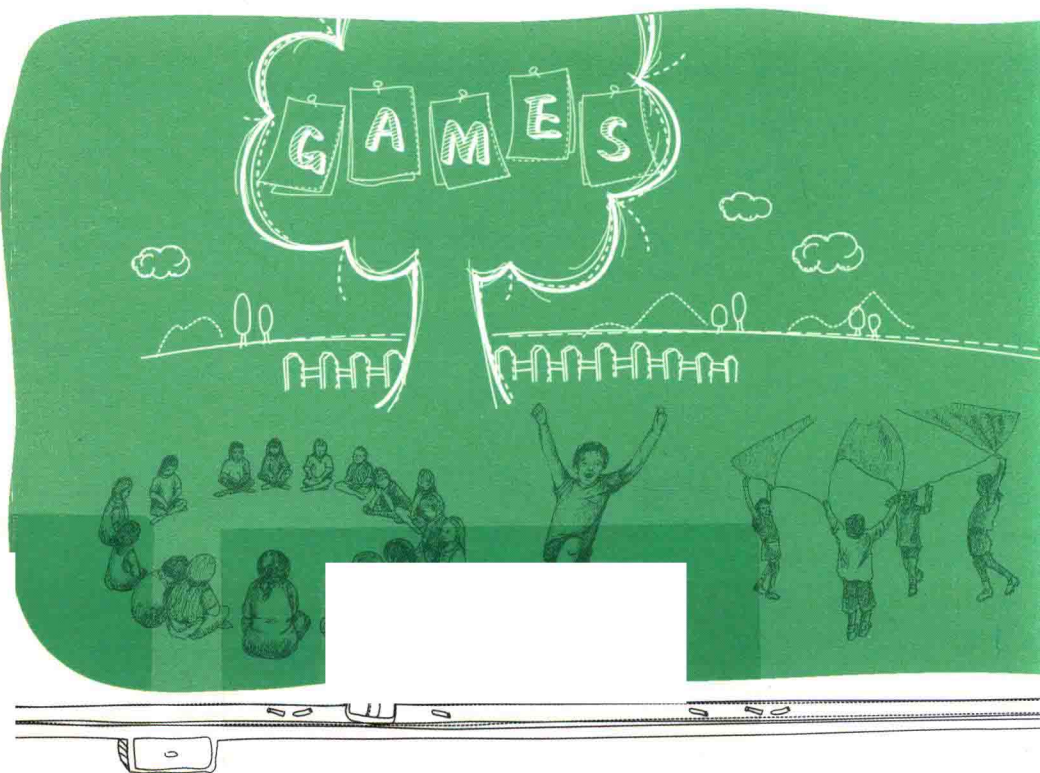


国家“十二五”重点图书出版规划项目

# 儿童自信心 培养游戏

Games and Activities for  
Exploring Feelings with Children

儿童心理健康游戏活动系列  
1



[英] 凡妮莎·罗杰斯 著  
尤大钰 王雅琼 左宓 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 1

# 儿童自信心 培养游戏

[英] 凡妮莎·罗杰斯 著  
尤大钰 王雅琼 左宓 译



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

## 图书在版编目(CIP)数据

儿童自信心培养游戏/(英) 罗杰斯著; 尤大钰, 王雅琼, 左宓译. —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 978-7-5651-2072-5

I. ①儿… II. ①罗… ②尤… ③王… ④左…

III. ①自信心—能力培养—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 060727 号

**Title: Games and Activities for Exploring Feelings with Children**

Author: Vanessa Rogers

Copyright © Vanessa Rogers 2011

Chinese Simplified language edition published by Nanjing Normal University Press

Copyright © 2015.

This translation of Games and Activities for Exploring Feelings with 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:10-2013-45 号

---

|      |                                                         |
|------|---------------------------------------------------------|
| 书 名  | 儿童自信心培养游戏                                               |
| 作 者  | 凡妮莎·罗杰斯                                                 |
| 译 者  | 尤大钰 王雅琼 左 宓                                             |
| 插 图  | 吴 伟                                                     |
| 责任编辑 | 李思思 朱海榕                                                 |
| 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)<br>83598297(邮购部)       |
| 网 址  | <a href="http://www.njnup.com">http://www.njnup.com</a> |
| 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  | 3.625                                                   |
| 字 数  | 87 千                                                    |
| 版 次  | 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷                       |
| 书 号  | ISBN 978-7-5651-2072-5                                  |
| 定 价  | 16.00 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

我们应融合各种正确处理情感和友谊的理念,鼓励儿童表达他们的感受,培养他们的自信心;同时,我们要用丰富的游戏活动来帮助儿童理解他们在家中和社会上的经历,帮助他们建立自信心,学会积极地表达自我。

本书旨在帮助专门从事 6~13 岁儿童工作的专业人员。这些儿童可能对诸如社会关怀或心理健康辅导等法定服务较为排斥,但乐于接受那些探索社会和政治问题的非正式的教育方法。

这些儿童目标群的很多典型问题都是相似的,例如:与同龄人相处困难,学习成绩差,自尊心低下,甚至在街头游荡,有反社会行为和欺凌行为等。这些问题应该在儿童早期得到关注和处理,因此在这一阶段应予以高度重视。尤其重要的是,我们应确保儿童远离违法行为,以最大可能地减少进入刑事司法系统的儿童人数。

有效预防的关键是早期介入和鼓励儿童与可信任的成人交谈。对于需要与易受伤的儿童打交道的人——教师、社会工作者、儿童工作者和顾问——来说,这是较为理想的手段。

本书共分五大主题,内含若干游戏,大多数游戏均适用于个体和小组,可根据需要灵活改编。

## (一) 制订规则

制订规则是为每个游戏计划设定场景,鼓励儿童探索他们

的愿望,思考可以尽可能成功的方法。这也为教师提供了设定界限和解释保密原则的机会。

本部分还包含确立儿童行动计划的建议,用以帮助教师和儿童共同评估需求、设定目标和庆祝成功。

## (二) 认识彼此

本部分通过各种游戏使儿童开始意识到周围对他们重要的人和事。这可以使儿童得到积极或消极的经验,但需要确保儿童知道保密的原则,即什么应该说,什么不应该说,以及何时需要他们传递信息,从而为培养儿童自信心奠定基础。

本部分也促使教师有机会去强调团队合作应该完全出于自愿,而不是因为人们认为他们是“坏孩子”或者“淘气包”就对他们做出惩罚。这也是使儿童消除对教师的角色顾虑的最佳时机,同时也应鼓励儿童发现团队合作的积极作用。总的来说,建立积极关系对于成功培养儿童的自信心起着至关重要的作用。

## (三) 自我表达

本部分着重帮助儿童认识和表达他们的感受,包括掌握了解他人感受的方法,鼓励他们进行情感的认同和相应的理解。

所有游戏的基础是要让儿童认识到每个人都会因为内在或外在因素产生各种情感,有喜爱和快乐,也有恐惧和愤怒,而游戏的每个环节都强调去感受这些情感。有些环节则聚焦于在考虑积极的处理方法之前,探索引发个人特殊情感和诉求的因素。

## (四) 结交朋友

对于儿童来说,同伴关系和友谊非常重要。这一部分包含探索此类影响和价值的活动和工作表。团队合作和积极游戏是所有游戏和团队建设活动的核心。它们可以鼓励儿童与他人分享资源,通过活动来支持朋友,并了解团队合作的力量。



这一部分帮助儿童思考友谊的积极因素、消极因素及其引起的变化。这包括了应对同伴压力,鼓励儿童说“不”,从而有助于儿童认识友谊的特质,同时也促使他们思考什么是信任、诚实以及互惠互利。

个人责任感、忠诚度以及诚实信用都在这一部分有所涉及,应鼓励儿童去思考他们可能的行为后果以及他们的行为会对他人产生的影响。

### (五) 反馈游戏

这一部分的游戏主要是以积极正面的记录来结束小组或个体环节。通过儿童对游戏的反应,教师能了解游戏是否成功,同时也予以儿童反馈自身体验和感受的机会。

# 目 录

|               |    |
|---------------|----|
| 前 言           | 1  |
| 主题一 制订规则      | 1  |
| 游戏 1 小组涂鸦墙    | 10 |
| 游戏 2 个体协议     | 12 |
| 游戏 3 我的行动计划   | 13 |
| 主题二 认识彼此      | 15 |
| 游戏 1 自我介绍     | 17 |
| 游戏 2 成长的轨迹    | 19 |
| 游戏 3 我的小岛我做主  | 21 |
| 游戏 4 “蜘蛛”网络图  | 23 |
| 游戏 5 我的想法你知道吗 | 25 |
| 游戏 6 小秘密      | 28 |
| 游戏 7 实话实说     | 31 |
| 游戏 8 个性的我     | 33 |
| 游戏 9 态度标尺     | 34 |
| 游戏 10 情绪与色彩   | 36 |
| 游戏 11 援助之手    | 38 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 游戏 12 “你曾……吗?” .....  | 41        |
| 游戏 13 情绪档案 .....      | 43        |
| 游戏 14 关于“我” .....     | 45        |
| <b>主题三 自我表达</b> ..... | <b>47</b> |
| 游戏 1 图片配对 .....       | 49        |
| 游戏 2 情绪表达与应对 .....    | 51        |
| 游戏 3 说话与对话 .....      | 53        |
| 游戏 4 倾听与反思 .....      | 55        |
| 游戏 5 不要嘲笑我 .....      | 57        |
| 游戏 6 自我形象 .....       | 59        |
| 游戏 7 上学迟到了 .....      | 61        |
| 游戏 8 这让我很生气 .....     | 63        |
| 游戏 9 我不想这样 .....      | 65        |
| 游戏 10 我的家 .....       | 67        |
| 游戏 11 说出你的感受 .....    | 69        |
| 游戏 12 怎样被重视 .....     | 71        |
| <b>主题四 结交朋友</b> ..... | <b>73</b> |
| 游戏 1 朋友多又多 .....      | 75        |
| 游戏 2 怎样成为好朋友 .....    | 77        |
| 游戏 3 交友“魔咒” .....     | 79        |
| 游戏 4 做自己 .....        | 81        |
| 游戏 5 嫉妒袋 .....        | 83        |
| 游戏 6 小手牵小手 .....      | 85        |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 游戏 7 我的空间 .....        | 86  |
| 游戏 8 乘坐公交车 .....       | 88  |
| 游戏 9 合作拼一拼 .....       | 90  |
| 主题五 反馈游戏 .....         | 93  |
| 游戏 1 你真棒 .....         | 95  |
| 游戏 2 “今天,我.....” ..... | 96  |
| 游戏 3 游戏评估板 .....       | 97  |
| 游戏 4 圆圈时间 .....        | 99  |
| 游戏 5 想象一下..... .....   | 100 |
| 游戏 6 我们的“头版”小报 .....   | 102 |
| 游戏 7 特别的“礼物” .....     | 103 |
| 致 谢.....               | 105 |



## 主题一 制订规则





## 征得父母 / 监护人的同意

从事儿童工作时,若儿童年龄在 13 岁以下,那么,签署一份同意书尤其重要。儿童的监护人可以是他们的父母,也可以是祖父母、抚养人、指定的社工等。教师必须首先确保儿童的监护人签署了同意书,且在开始从事儿童工作之前尽可能多地了解关于该儿童的信息。

同意书必须清楚地写明教师的姓名、电话号码,游戏目的及地点。游戏开始前,需拟好计划书,了解清楚儿童的健康状况,准备好如哮喘喷雾剂等必备药品,还要了解儿童是否已经接受某种常规治疗,如是否服用治疗注意缺陷障碍(ADHD)的药物等。

儿童的情绪很容易波动,所以应先了解清楚在遇到困难时或在情绪化情境下儿童可能会有反应。事先还要了解小组儿童对情绪的掌控情况、个人空间的大小以及儿童是否有过激行为史,并需要另外进行儿童的风险行为评估。

最后,保存监护人的联络电话,以备不时之需。这样一旦儿童发生事故或遇到困难,也可及时传达信息,以便进一步帮助儿童。

### (一) 解释的必要性

由于前期需要准备,在签署同意书前,教师有必要向儿童及其监护人做好详细清楚的解释。

教师可采用家访的形式,带上详细的同意书,充分地向儿童及监护人说明自己的计划,并鼓励他们提出疑问。

同时,教师也应就游戏效果对监护人做出说明,其效果是循序渐进的。例如,若儿童已经好几个月不肯去上学,不可能因为教师刚家访过,他隔天就会去上学。

了解以上情况之后,家长、抚养人以及儿童可以自由地做出选择,决定是否参加游戏活动。

## (二) 游戏期间

游戏期间,教师有责任和义务保管好同意书。若计划开展一系列游戏,则应当事先在同意书上写明所有的日期和细节,并一次性给监护人签署。

同意书应当与和儿童有关的其他资料一同保密存档,包括风险评估报告以及所有用于进展评估的评估表。

附:

| 同 意 书                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 教师姓名 _____                                                                                          | 电话号码 _____ |
| 日 期 _____                                                                                           | 地 点 _____  |
| 目 的 _____                                                                                           |            |
| 我同意 _____ (儿童姓名) 参加本项目及其所包含的游戏。                                                                     |            |
| 我了解以下内容将包含其中:                                                                                       |            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 发展人际交往技能</li><li>• 团队建设和分工合作</li><li>• 反社会行为和行为后果</li></ul> |            |



- 建立自信、培养自尊
- 管理愤怒情绪、表达情感
- 在同伴压力下和欺凌行为中发展人际交往技能

## 健康状况

\_\_\_\_\_ (儿童姓名)在此期间是否有需要接受治疗的疾病? (是/否)

若“是”,请详加说明。\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (儿童姓名)是否有过敏史? (是/否)

若“是”,请详加说明。\_\_\_\_\_

最近一次接种破伤风疫苗的日期\_\_\_\_\_

医疗卡号\_\_\_\_\_

是否有你认为我们应当知晓的其他信息(例如一些特别的行为举止,恐惧的事物,个人喜恶等)? (是/否)

若“是”,请详加说明。\_\_\_\_\_

必要时,是否同意接受急救医疗? (是/否)

签 名\_\_\_\_\_ (父母或监护人)

日 期\_\_\_\_\_

地 址\_\_\_\_\_

联系电话(家庭)\_\_\_\_\_

(手机)\_\_\_\_\_

如有疑问或希望进一步了解有关信息,请联系电话



## 抗压训练

为确保可以满足每个儿童的需要,教师最好应先考虑哪些因素会阻碍儿童理解相关的规定。

对于有些儿童,教师需要考虑他们的文化或宗教背景,以此判断准备开展的游戏是否能满足他们的需要。例如,家长对于和教师见面的地方是否感到自在与舒适? 需要安排同性别的儿童在一个小组吗? 儿童是否更乐意与有相同宗教或文化背景的同伴在一起训练? 必须提前与儿童及其监护人进行讨论并达成一致。

关于性别问题,如果可以的话,尽量安排儿童与同性别的教师在一起游戏,这对于一些曾有过特别经历或回忆的儿童非常重要。

确保开展游戏的场所是适合儿童的。除了有生理缺陷的儿童,还要注意有行为障碍的儿童,或者在游戏期间容易跑动的儿童。游戏场所是否合适,应考虑如下因素。

(1) 室内是否无障碍? 儿童可否自由奔跑,且不会被绊倒或把物品摔坏?

(2) 室内是否太热或者光线是否太暗? 这两点都可能使得儿童的挑战行为增加。

(3) 建筑物是否正对着主干道? 可以采取哪些措施来防止

事故的发生？

(4) 教师和同事及儿童监护人是否针对儿童可能溜走的情况达成了一致的行动计划？

所有这些都应事先讨论好，并将协议书复印后，与父母/监护人各自留存一份。此外，也可以针对一些特殊游戏进行事先的风险评估。

在工作开始前，教师可以与同事讨论儿童的期望和底线，以及控制挑战行为的方法。这是计划过程中极为重要的一部分，因为只有工作开始前才可能有时间来讨论儿童的预期行为以及一些奖惩措施，才可以使教师之间的观点达成一致。同时，这也给儿童传递了一个明确的信息，使他们感到安全，从而有助于他们建立积极的相互尊重的关系。

## 团队规则

在团队游戏刚开始时,有必要就基本的纪律规定达成共识,或共同签署一份协议,但后期可根据实际情况进行相应的变动。这是出于对儿童的健康和安全或者法律上的考虑。要确保教师和儿童都能意识到并理解保密的原则。

好的团队规则包含了儿童和教师能够一起工作、享受游戏以及创建一个安全而互助环境的多种方式。同时,团队规则也对游戏形式进行了划分,可以是独自一人游戏,也可以是很多人合作游戏。采用不同的分组方式可以使得游戏更有成效。

让刚刚相识的儿童融入团队可能有些困难,所以在团队游戏的初期,就需要制订团队规则,以此作为游戏顺利进行的保障。尽管花时间去观察那些会影响儿童的事情比较烦琐,但却十分值得,对于儿童,教师可能需要更有创意,才能得到他们较好的回应。

教师应当参与其中,而不应强迫儿童单纯地去自己执行任务。创造一个大家都感觉愉快和舒适的游戏环境非常重要。

可以从以下几个方面来帮助儿童:

- 知道每个加入团队的人都带着不同的生活经历和价

