我的感受練習簿

供三至六歲兒童使用

PROJECT ABC

About **B**uilding **C**onnections
for young children and their families

我的感受練習簿的編印，爲幫助幼童識別他們的感受和學習，如何說明這些感覺。此書的目的，是由家長，照護者，學前教師，教士，社會工作者，治療師，或其他任何提供協助的專業者，爲兒童朗讀。請使用此練習簿，以遊戲和舒適的方式，爲你照料的幼童，介紹感受和心理衛生的專題。

Project ABC的設計，是爲兒童生活開始之前作出之改變。即使是嬰孩和幼兒均需要支援，以優化他們的健康社交和情緒發展。Project ABC的目標，是確保家庭，專業工作者和社區機構合作，通過認識關係在建立健康生活的重要角色，支援每個兒童的健康發展。

Project ABC是一個爲洛杉磯縣設計一個整合童年護理系統服務網絡的六年試驗計劃，此服務網絡以家庭的需要爲根據，在計劃和提供服務時，包括家庭作爲合作伙伴。

我的感覺練習簿編輯小組：
Karen Moran Finello博士，Marie Kanne Poulsen博士，William Arroyo醫生，和Tara Rose博士

版權所有 ©2008 by Project ABC and Children's Institute, Inc.。保留一切權利。

我的感受練習簿

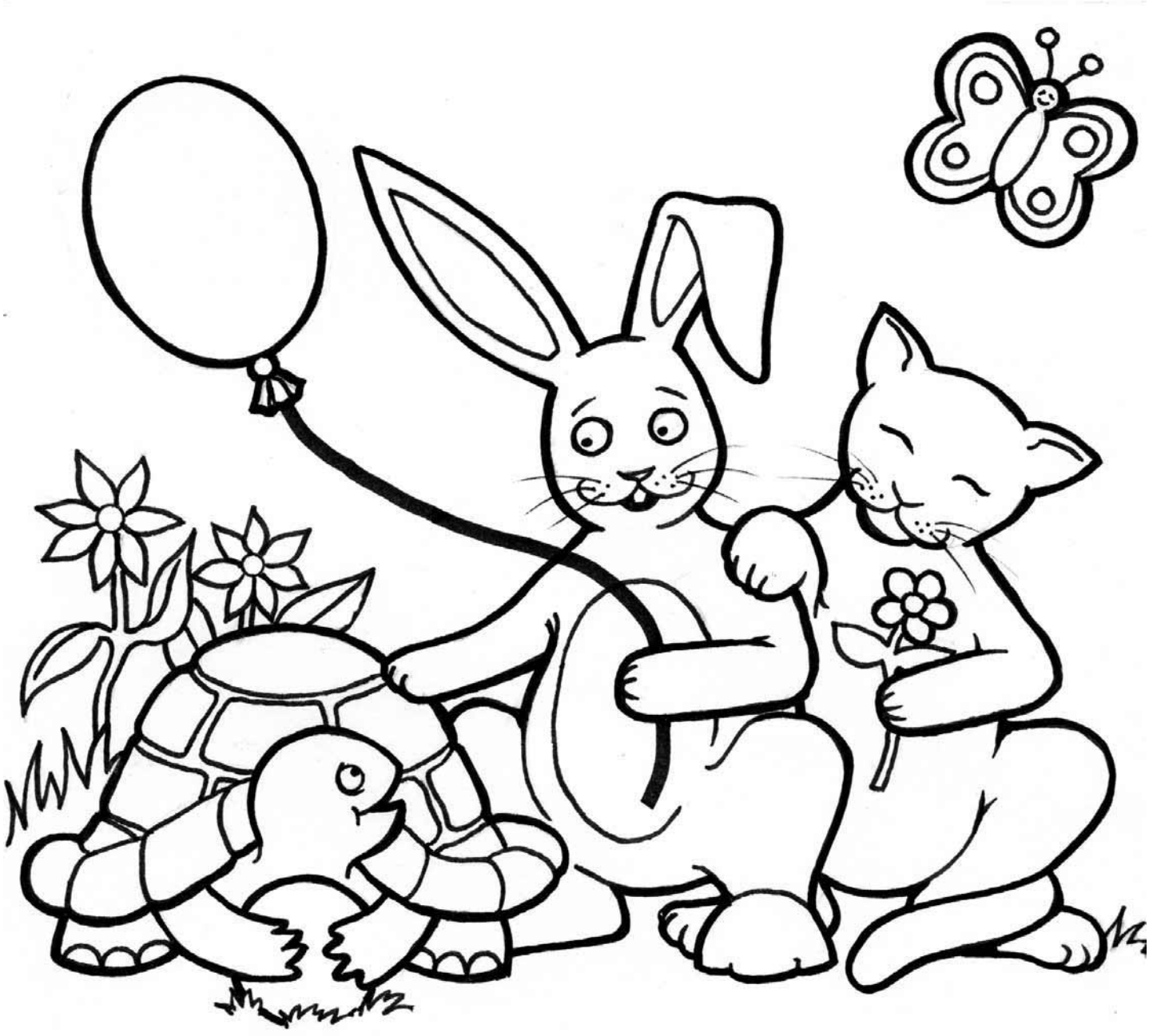
供三至六歲兒童使用

編寫：Kimberley Clayton Blaine, M.A., M.F.T.

繪圖：Ramona Szczerba, Ph.D.

這本練習簿是屬於

_____



我喜歡和我所有的朋友玩。他們使我開心。

爲你喜愛的動物塡色。

我跟著媽咪。我愛她，不想迷路。

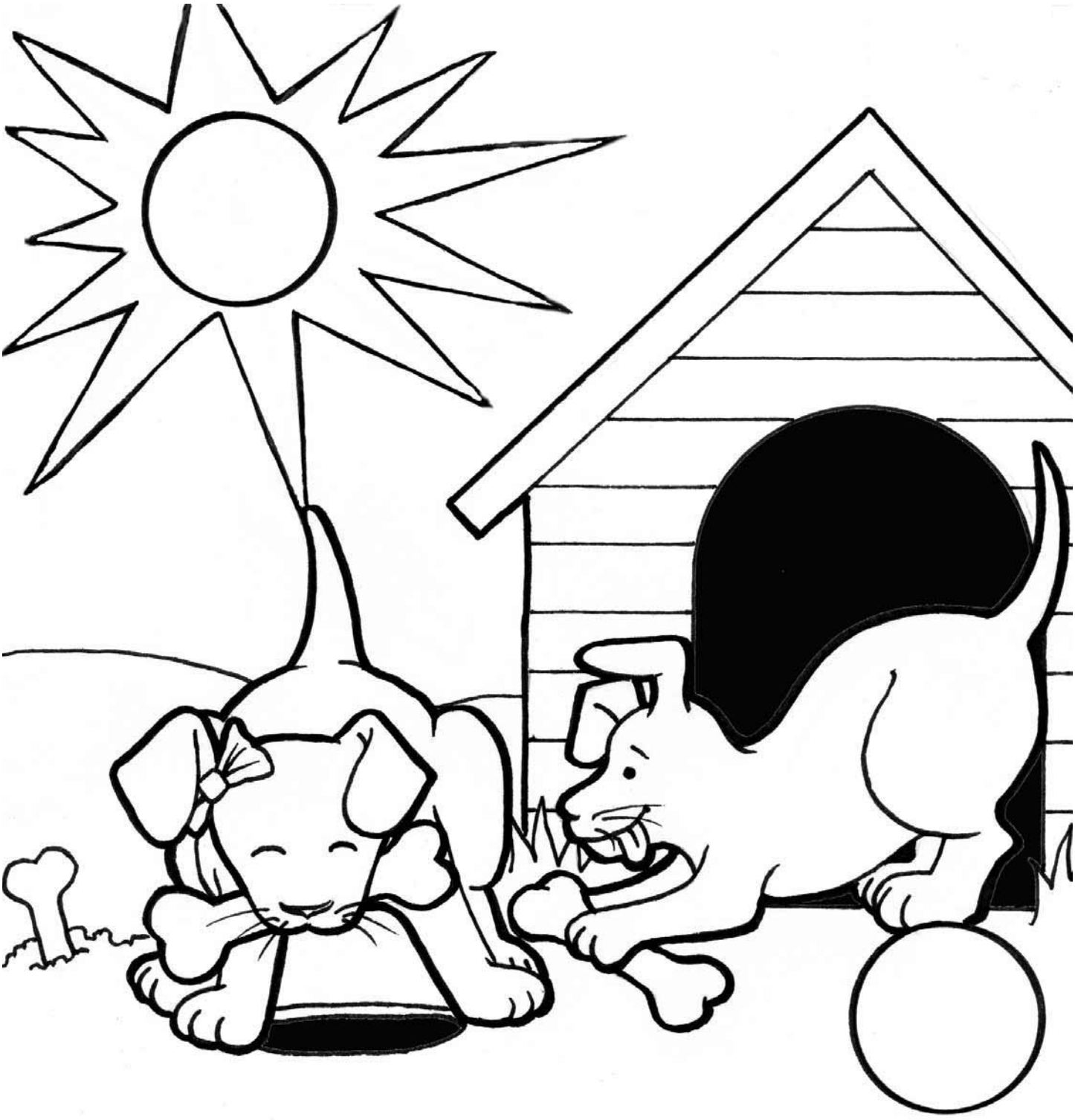
如果我找不到她，我會害怕和悲傷。
你可以找到我的兄弟姊妹嗎？

有時當我需要坐定下來清潔時，
我感到生氣。我只想玩。

在我們做完後，我們捉蝴蝶很好玩。
你可以圈出蝴蝶嗎？

當我肚餓時，要等長時間才有小吃，我感到氣餒。

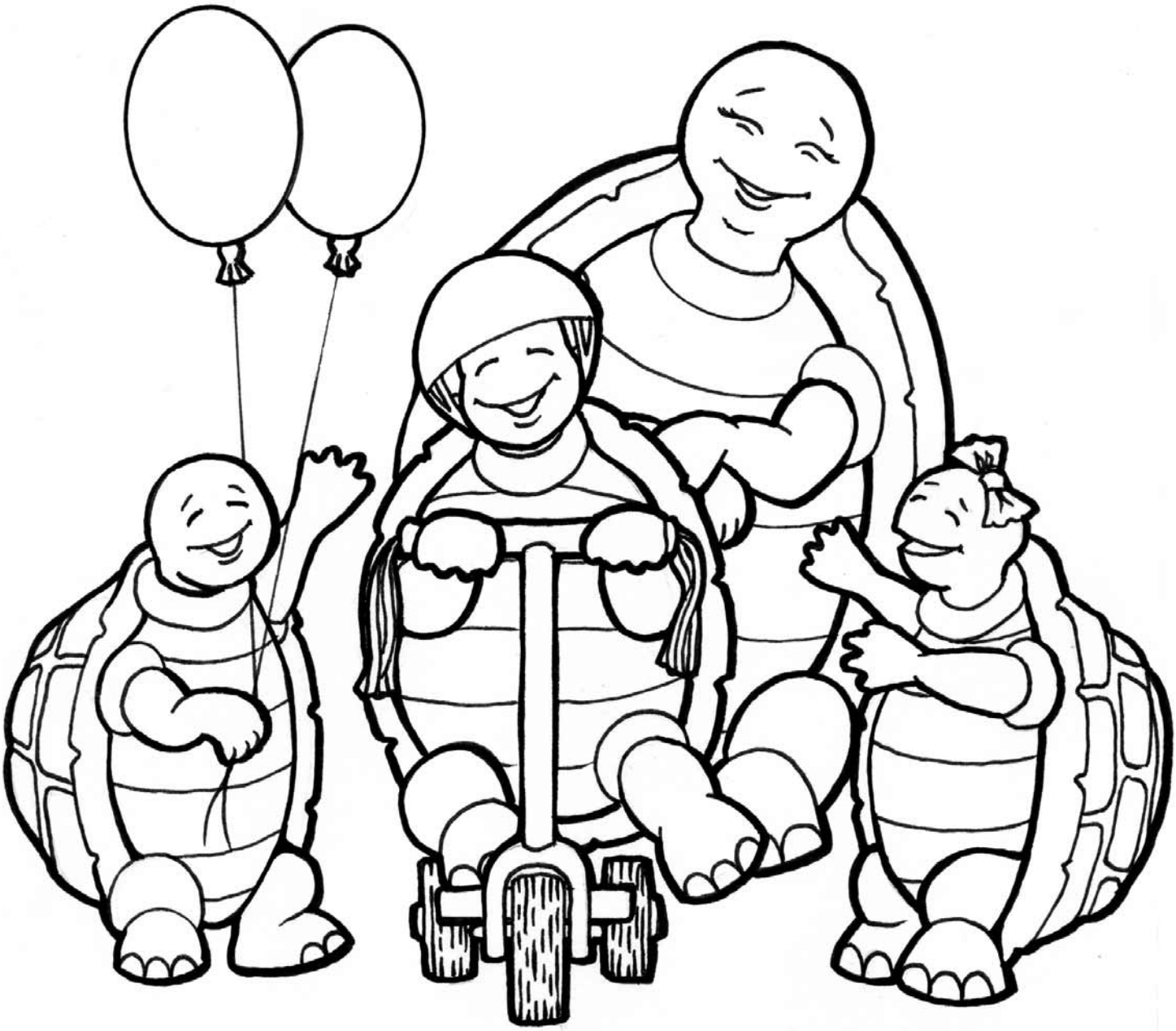
我做完後我感覺良好，所以我們唱我喜歡的歌。
你可以唱你喜歡的歌嗎？



我的姊姊和我喜歡將狗骨藏起來。
我們不想停止和入內。我們喜歡玩。

我們在就寢的時候安靜。我們一起讀故事，使我們感到安全。
你可以找到我們所有的狗骨和書嗎？

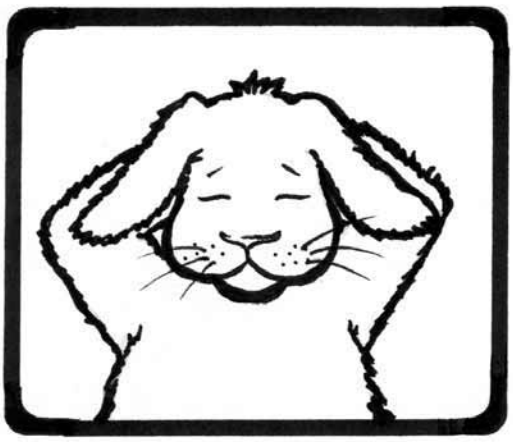
有時在我嘗試做新事情時我擔心。
媽媽告訴我如我嘗試我是可以做得到的。她會幫助我。



我告訴我父母我的感受，即使在我悲傷的時候。
他們說那是無問題的。那使我感覺較好。
你可以指出那位是我的弟弟和妹妹嗎？

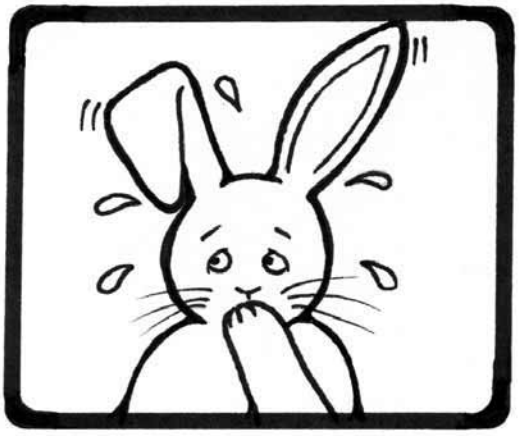
你今天的感受怎樣？

圈出圖畫或爲圖畫填色。

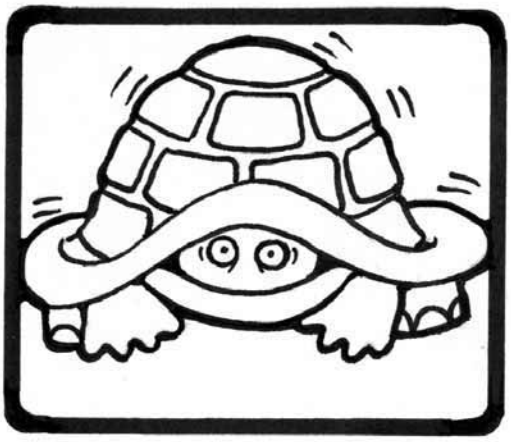


安靜

快樂

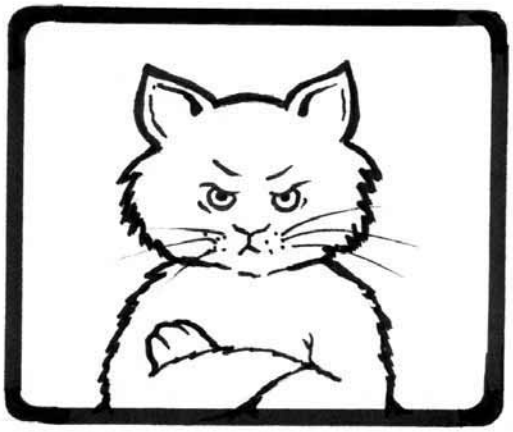


擔心



害怕

悲傷



憤怒

我的感受練習簿是以照料孩子的成年人爲幼童介紹和支持其情緒發展的起點。

下載此出版物，請瀏覽網頁 **www.ProjectABC-LA.org**。
訂購印刷本請電 **(323) 361-2300**。

Project ABC是由以下組織合作的一個計劃：

- Children's Institute, Inc. – **www.childrensinstitute.org**
- The University of Southern California University Center for Excellence in Developmental Disabilities at Childrens Hospital Los Angeles – **www.uscucedd.org**
- USC School of Social Work – **sowkweb.usc.edu**
- The Los Angeles County Department of Child and Family Services – **dcfs.co.la.ca.us**
- The Los Angeles County Department of Mental Health – **dmh.lacounty.gov**

Project ABC由濫用物質和心理衛生服務局資助 - **www.samhsa.gov**

***A**bout **B**uilding **C**onnections*
for young children and their families

www.projectABC-LA.org
(323) 361-2300