

推薦
導讀

每個孩子心中都住著一隻彩色怪獸

臺灣芯福里情緒教育推廣協會理事長・親職教育專家 楊俐容

每個幼兒心中都住著一隻「彩色怪獸」，身上五彩繽紛的線條，是強烈、豐富的情緒經驗……

來自巴塞隆納的西班牙插畫家安娜・耶拿絲所創作的《彩色怪獸》是一本結合情緒與藝術教育的精彩作品。作者以其為藝術治療創作插畫的豐厚底蘊，不著痕跡地將情緒教育融入繪本裡，用豐富的創作方式表現單純的情緒元素，不重說教卻讓孩子在遊戲的氛圍中，學會了如何和自己的情緒好好相處。

作者以怪獸將情緒擬人化，生動、可愛又有點難搞的形象，非常真實地展現了幼兒階段的情緒特質，也讓孩子了解，原來「怪怪的、不大對勁，不知道自己到底怎麼了」這種有覺察卻無法辨識、理解的情緒狀態，是很正常的，從而得到鬆了一口氣的宣洩感。由年齡相仿的小女孩來扮演情緒教練的角色，則讓孩子知道自己可以擁有駕馭情緒的能力，在接納情緒的同時，也要學習好好管理情緒。

小女孩說，如果情緒都攪在一起，就會亂成一團，沒辦法好好運作。「覺察與辨識」的確是情緒教育的第一步，比如說：被小朋友拒絕，最原始的感受應該是失落所帶來的傷心，但如果幼兒沒有學會辨識「朋友不跟我玩，我好傷心」的感受，不知如何表達，也無法順利解決這樣的挫折，這種情緒就可能轉化為「他們好壞，都不跟我玩」，而演變成「討厭、生氣」。幼兒經常以生氣來表現實質

上有所不同的情緒經驗，多半是這個原因。

以色彩代表情緒相當符合幼兒直觀的感受，是很普遍也容易理解的譬喻。彩色怪獸身上的繽紛色彩代表的正是情緒的多元與複雜性，而所有色彩錯亂交雜的怪獸，看起來確實有「一團糟」的感覺。於是，小女孩告訴彩色怪獸，可以將不同情緒分別裝進不同的瓶子裡，以此展開本書的主軸～認識五大基本情緒。作者以五種色彩代表幼兒生活中常見的五種情緒，用非常童趣的藝術手法勾勒出每一種情緒的特質、感受和常見的反應，例如：快樂會互相感染、快樂像太陽一樣耀眼，以及快樂的時候我們會笑、會跳、會手舞足蹈……等。

作者將「平靜」放進來，並把它放在最後做為壓軸的安排，也特別令人激賞。關於人類的基本情緒可以分成幾類，心理學家們並沒有絕對的定論，但大致同意在6～12種左右；其中負向情緒遠多於正向情緒，而且不包含「平靜」這個類別。然而，從情緒教育的觀點來看，正向情緒經驗的累積，能夠提供孩子心理能量，讓他們有力氣面對並處理負向情緒；而在這個情緒刺激過多過強的時代，回歸「平靜」更是重要的情緒能力之一。因此加入「平靜」，不僅平衡了正負向情緒的比重，也鼓勵孩子無論快樂、傷心、生氣或害怕，最後都可以透過深呼吸、冥想、接近大自然等，來讓心理平靜下來、讓心靈獲得修復。

在介紹五大基本情緒之後，作者指出：「這些情緒都屬於你，每一種情緒都擁有不同的顏色……」這裡所要傳達的，是情緒教育最核心的概念，也就是「情緒沒有對錯」。情緒會起伏變化是很正常的現象，但無論是大人或孩子，都需要學會區辨情緒，進一步了解、探究之後，才談得上如何好好管理，讓所有情緒發揮正面的功能。

此外，為了深化幼兒對基本情緒的辨識和感受，作者另外提供了《彩色怪獸情緒著色本》，讓孩子在選擇色彩時，再次認知情緒的特質、感受和表現，同時也讓孩子理解「情緒的產生多半來自於生活事件」的概念。透過著色活動提升幼兒對自我情緒的覺察，也具有宣洩情緒的療癒效果，更是相當獨到且貼心的設計。也難怪它會成為西班牙幼兒情緒教育的指定繪本。

情緒無所不在，而且每一種情緒都有其存在的意義和正向的價值：快樂讓我們對生活充滿期待；傷心教我們懂得珍惜；生氣可以成為進步的動力；害怕也可能引導我們避開危險的情境。但是，如果孩子不懂得將正向情緒的記憶儲存起來，或者一難過就會困在裡頭好久、一生氣就做出破壞性的舉動，甚至因為害怕而拒絕嘗試、裹足不前……那麼情緒就成了阻礙孩子成長與學習的負向能量。情緒如水，既能載舟，亦可覆舟；是利是弊，關鍵就在於孩子是否具有掌握情緒的能力，也就是大家所熟知

的「高EQ」。

當孩子展現情緒時，由父母和老師扮演情緒教練的角色，善用情緒輔導的知能，幫助幼兒紓解情緒、恰當表達，當然是幫助幼兒發展情緒能力最重要的途徑。但除此之外，幼兒自身也能透過活動課程的規劃，有系統地建構對EQ的認知、技巧和領悟。而情緒繪本的閱讀以及延伸活動的運用，對父母、老師和幼兒來說，則是熟悉、方便，而且樂趣橫生的優良素材。

以情緒為主題的繪本大都強調情緒與生活情境的連結，以具體的生活事件描繪情緒的來源以及不當表現的後果，接著再試圖引導孩子學習情緒調節與合宜表達。而《彩色怪獸》則直接呈現情緒管理最基礎也最重要的能力元素～情緒覺察與辨識，讓孩子在充滿詩意的文字與藝術氣息濃烈的畫面中，自然而然地認識基本情緒。來自現代藝術原鄉～西班牙的繪本創作，果真令人驚艷不已！

《彩色怪獸》引導孩子學會梳理各自獨立卻又相互影響的情緒，並能辨別其中差異，為幼兒的生活注入強大的力量，啟動成長和學習的契機。關心幼兒情緒發展的父母和師長，可以透過共讀、討論、遊戲，和孩子一起認識心裡的彩色怪獸，陪伴孩子悅納所有感受，從中學習成長！

引導討論參考範例

- 1.你也有過「怪怪的、不大對勁，不知道自己到底怎麼了」的感覺嗎？
- 2.什麼時候，你會感到快樂（傷心、生氣、害怕、平靜）呢？
- 3.當你快樂（傷心、生氣、害怕、平靜）的時候，你想用什麼顏色把它畫下來呢？
- 4.你覺得快樂（傷心、生氣、害怕、平靜）的感覺像什麼？
- 5.快樂的時候，你最想告訴誰、和誰分享？
- 6.傷心（生氣、害怕）的時候，你會做些什麼事情，讓自己變得比較不傷心（生氣、害怕）呢？
- 7.你曾經把生氣的怒火發到別人的身上嗎？後來怎麼了呢？
- 8.除了快樂、傷心、生氣、害怕和平靜，你還有哪些情緒呢？

延伸活動

1.我的情緒臉譜吊牌

情緒表達

讓孩子以硬紙板和橡皮圈做出5個情緒吊牌，分別以不同顏色畫出5種情緒（黃—快樂、藍—傷心、紅—生氣、灰—害怕、綠—平靜）。鼓勵孩子在感覺到這些情緒時，掛出吊牌表達自己的情緒，或者以這個吊牌告訴父母、老師，自己的情緒和碰到什麼事情。

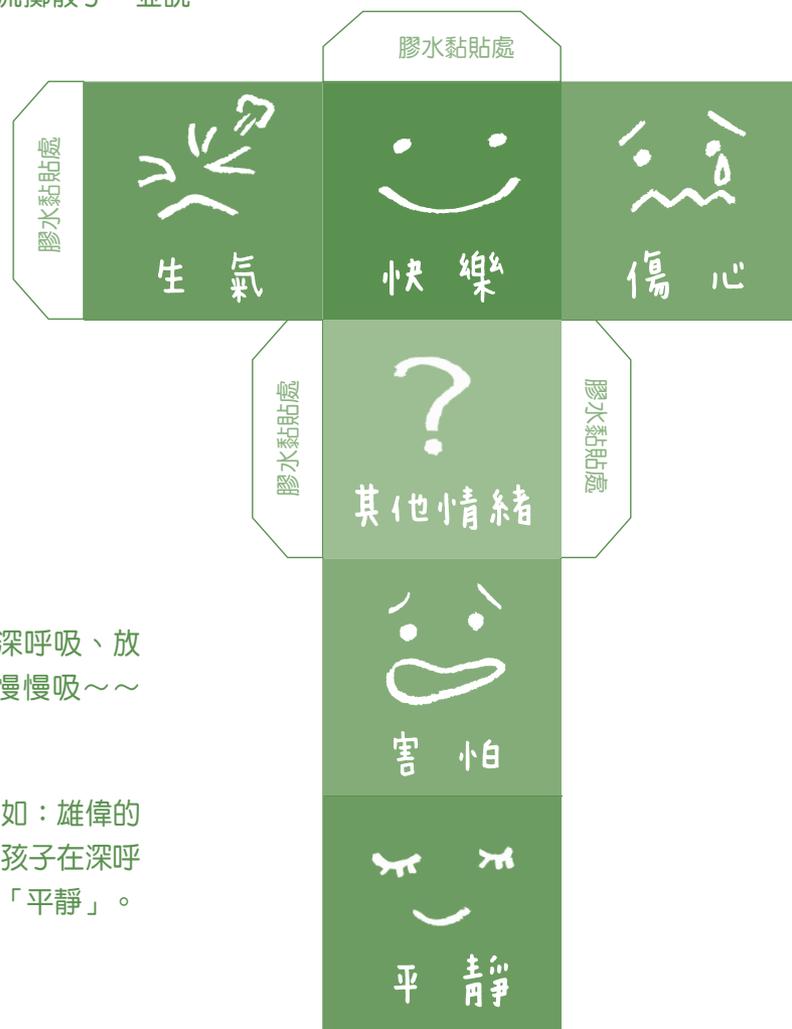


2.情緒骰子擲擲看

情緒覺察與辨識

參考下圖，以硬紙板做一顆大骰子，骰子的六面分別代表快樂、傷心、生氣、害怕、平靜等五種基本情緒和其他情緒。

請小朋友圍個圈圈坐下來，每個孩子輪流擲骰子，並說出向上那一面的「情緒是什麼？」、「自己什麼時候會有那樣的感覺？」等。



3.數數呼吸法

情緒調節

播放輕鬆緩慢的音樂，帶領孩子練習深呼吸、放鬆身心：「來，我們一起深呼吸5下，慢慢吸～～呼～～吸～～呼～～」。

也可以讓孩子先看幾張大自然的圖片，如：雄偉的高山、平靜的海面、安靜的森林等，引導孩子在深呼吸的同時，閉上眼睛想像這些畫面，感受「平靜」。