



SPARKLE
TOTS
PAP COMMUNITY FOUNDATION



JOY OF READING

2023

Pra Nurseri & Nurseri



Luahan Emosi

Apa yang diperlukan:

1. Buku / kad bergambar pelbagai mimik muka
2. Pelbagai jenis boneka

Apa yang dipelajari:

1. Meningkatkan kemahiran berkomunikasi dengan meluahkan perasaan.
2. Mengenal pelbagai emosi sambil bermain boneka.

Kemahiran meluahkan emosi amat penting untuk perkembangan kanak-kanak kerana ia memainkan peranan dalam pertumbuhan, interaksi sosial dan kesejahteraan emosi keseluruhan mereka.

Kebolehan meluahkan emosi akan menghindar kanak-kanak dari menyimpan perasaan dan sekaligus dapat mengurangkan rasa kecewa dan kurang kawalan kerana mereka mempelajari cara positif untuk meluahkan dan berkongsi perasaan.

Apa yang boleh dilakukan bersama anak anda:

1. Sediakan buku/kad bergambar pelbagai mimik muka yang menunjukkan emosi seperti gembira, sedih, marah, terkejut dan takut. Galak anak anda memadan perasaan mereka ke mimik muka yang ada di buku/kad bergambar.
2. Guna mimik muka yang ada di dalam buku/kad bergambar dan adakan perbualan bersama anak anda tentang emosi yang berbeza-beza.
3. Galak anak anda untuk melakonkan pelbagai emosi yang ada di buku/kad bergambar menggunakan boneka dan bertanya bila mungkin mereka berperasaan begitu.



Tips Untuk Ibu Bapa:

Sesuaikan aktiviti dengan minat dan durasi perhatian anak anda. Menyediakan banyak peluang dan galakan untuk mereka meluahkan perasaan.

Lambung Beg Kekacang Emosi

Apa yang diperlukan:

1. Beg kekacang
2. Kertas bersaiz A4
3. Krayon dan pena penanda

Apa yang dipelajari:

1. Menjalinkan hubungan dengan pelbagai emosi dengan berkongsi pengalaman.
2. Meningkatkan kemahiran moto kasar semasa mengenali dan meluahkan pelbagai emosi.

Mengenal emosi melibatkan pemahaman perasaan sendiri serta orang lain. Dalam masa yang sama, juga membantu mengembangkan kesedaran diri dan pengawalan emosi. Aktiviti fizikal yang memerlukan pergerakan mampu melepaskan hormon gembira yang digelar 'endorfin' yang memberi kesan positif kepada mood dan kesejahteraan emosi kita.

Apa yang boleh dilakukan bersama anak anda:

1. Lukis mimik muka yang menunjukkan emosi yang berbeza-beza (gembira, sedih, marah, terkejut dan sebagainya). Berbual tentang emosi yang ada dalam lukisan dan menggalak anak anda berkongsi pengalaman mereka tentang emosi tersebut. Gunakan lukisan emosi untuk bermain aktiviti lambung beg kekacang.
2. Melambung beg kekacang di atas lukisan emosi secara bergilir-gilir dan memberi peluang untuk anak anda berkongsi perasaan mereka.



Tips Untuk Ibu Bapa:

Memuji usaha anak anda setelah mereka berjaya meluahkan perasaan. Galakan positif akan membina keyakinan kanak-kanak untuk berkongsi emosi mereka dengan bebas.