



happy  
feliz  
快樂  
heureux(se)  
행복하다  
سعيد  
СЧАСТЛИВ  
খুশি  
kontan  
خوش



sad  
triste  
難過  
triste  
슬프다  
حزين  
печальна  
মন খারাপ  
tris  
اداس

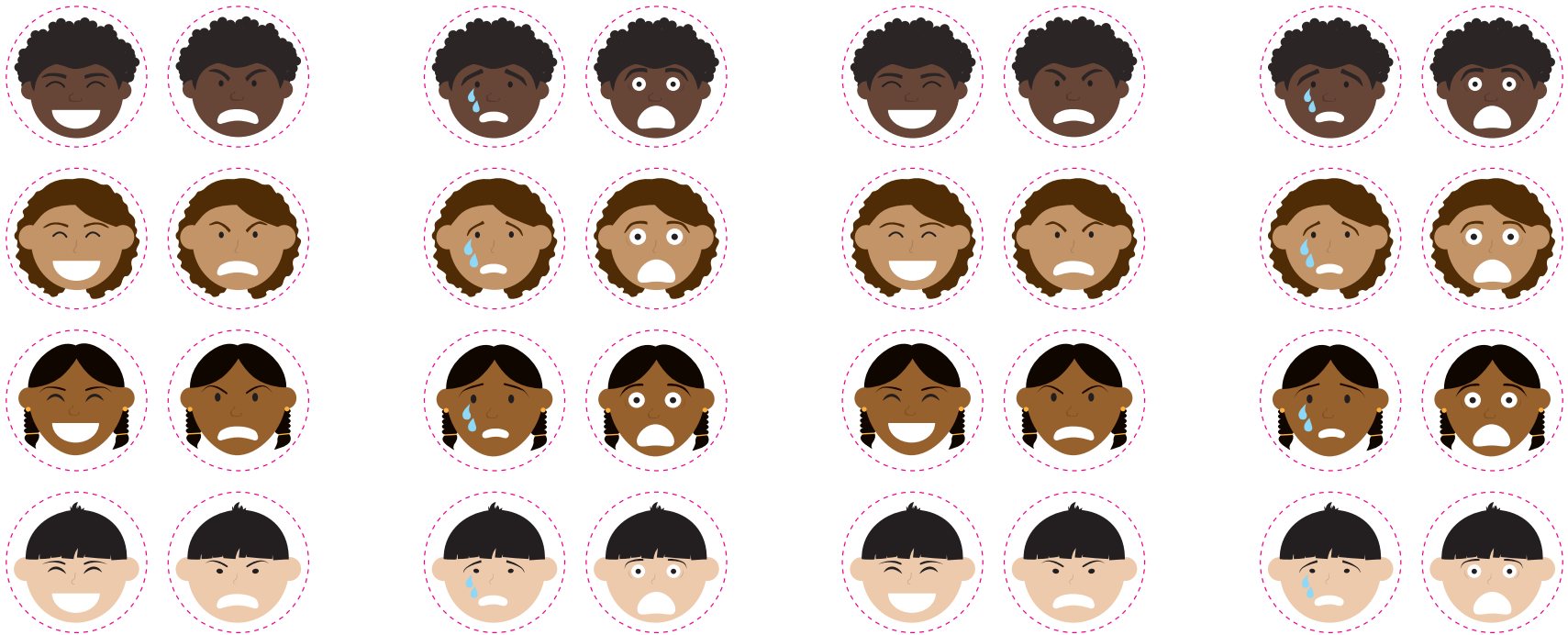


scared  
asustada  
害怕  
effrayé(e)  
두렵다  
خائف  
испугана  
ভয় পায়  
pè  
خوف زد



angry  
enojado  
生氣  
en colère  
화난다  
غاضب  
сердит  
রগি করা  
fache  
غضب مین







## fun with feelings



### Fun with Feelings Play Mat Tips

Consejos para usar la lámina de juegos de Explorando mis Sentimientos

情緒登樂手冊

অনুভূতি চিনতে শেখায় মজা হ্যান্ডবুক

Настольная игра «Эмоции и чувства». Руководство для родителей

Gid pou Tapi Jwèt Amize w avèk Emosyon

감정과 함께 즐기는 플레이 매트 이용 요령

Conseils pour le tapis de jeu Explorer les émotions en jouant

احساسات سے لطف اندوز ہونے کے لیے میٹ (Play Mat) کے لیے تجاویز

أفكار حول المتعة مع بساط اللعب الخاص بالمشاعر

ParentCorps

3-K  
FOR  
ALL



happy  
feliz  
快樂  
heureux(se)  
행복하다  
سعيد  
счастлив  
খুশি  
kontan  
خوش



sad  
triste  
難過  
triste  
슬프다  
حزين  
печальна  
মন খারাপ  
tris  
اداس



scared  
asustada  
害怕  
effrayé(e)  
두렵다  
خائف  
испугана  
ভয় পাওয়া  
pè  
خوف زدہ



angry  
enojado  
生氣  
en colère  
화난다  
غاصب  
сердит  
রাগ করা  
fache  
غصے میں

<http://schools.nyu.gov/funwithfeelings>



### ভূমিকা

বিভিন্ন অনুভূতি অনুধাবন ও মোকাবেলা করা মত গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতাগুলো শিশুরা ধীরে ধীরে অর্জন করে। আপনার সন্তানকে আপনি বিভিন্ন সহজ অনুভূতি প্রকাশের শব্দ এবং কীভাবে মনের ও দেহের অনুভূতি শনাক্ত করা যায় তা শেখাতে পারেন। আপনি সন্তানকে তার অনুভূতি প্রকাশ ও নিয়ন্ত্রণ করা শিখতেও সহায়তা করতে পারেন।

এই সামাজিক-আবেগজনিত দক্ষতাগুলো শিশুদের সহায়তা করে:

- বন্ধুবান্ধব ও পরিবারের সদস্যদের সাথে মানিয়ে চলতে
- কোন কাজ কঠিন হলেও চেষ্টা চালিয়ে যেতে
- ঝুলে ভালো করতে

আনন্দময়, সুস্থতাপূর্ণ, এবং সাফল্যমণ্ডিত ভবিষ্যতের জন্যে এই দক্ষতাগুলো গুরুত্বপূর্ণ।

এই প্লে ম্যাট নতুন নতুন আনন্দময় উপায়ে আপনাদের সন্তানকে খেলাধুলা করা, গল্প বলা, এবং একসাথে ম্যাট সম্পর্কে অনুসন্ধান করা শেখাবে। এটি ডিজাইন করা হয়েছে আপনার ও আপনার সন্তান মিলে নিজস্ব পছন্দমতো উপভোগ করার জন্য। কীভাবে শুরু করবেন, তার কিছু ধারণা এখানে দেওয়া হয়েছে।

### অনুসন্ধান করুন

আপনি বলতে পারেন: “দোলনার পাশে আমি একটি টেডি বোয়ার দেখছি। তুমি কি দেখছো?”

### সঠিক মুখমণ্ডলটি বসান

আপনি বলতে পারেন: “তুমি ছবিটিতে ছেলেমেয়েদের মুখমণ্ডলে ভিন্ন অনুভূতির চেহারা বসিয়ে, তুমি অনুভূতিটি কীভাবে কল্পনা করছো সেটা দেখাতে পারো। দেখ, আমি একটি করছি।”

### একটির সাথে আরেকটি মেলান

আপনি বলতে পারেন: “তুমি একটি রাগান্বিত মুখমণ্ডলের সাথে আরেকটি রাগান্বিত মুখমণ্ডল মিলিয়েছো। এসে, আমাদের চেহারা রাগান্বিত করি।”

### একটি গল্প বনুন

আপনি বলতে পারেন: “আমি কল্পনা করছি কেইলা (Kayla) স্লাইডের উপরে আছে। সে নিচে তাকিয়ে দেখে যে সে অনেক উঁচুতে বসে আছে। তার মনে হলো যেন তার পেটে ভিতর প্রজাপতি উড়ছে। সে ভয় পাত্বে। সে স্লাইড দিয়ে নামার সময়, দাদু তার হাত ধরে রাখলেন। এরপর, তার আর ভয় অনুভূত হয়নি। সে আবার স্লাইড করতে চাচ্ছে!”

আমিও কখনও কখনও ভয় পাই। ভয় পেলে আমার হৃৎস্পন্দন বেড়ে যায়।”

এছাড়াও আপনি বলতে পারেন: “প্লেগাউন্ডের শিশুটির ছবিতে তুমি একটি মন খারাপ হয়েছে এমন মুখমণ্ডল বসিয়ে দাও। কী ঘটবে যেজন্যে তার মন খারাপ হয়েছে বলে তুমি মনে কর?”



### Введение

Умение распознавать эмоции и справляться с ними — важные навыки, которые предстоит выработать детям. Взрослые могут научить детей узнавать, как эмоции ощущаются в теле, и описывать чувства простыми словами. Они также могут научить детей выражать и контролировать свои эмоции.

### Эти социально-эмоциональные навыки помогают детям

- ладить с друзьями и членами семьи
- не отступать даже перед самыми трудными заданиями
- добиваться хороших результатов в школе.

Эти навыки – ключ к счастливой, здоровой и успешной жизни.

Настольная игра *Fun with Feelings* — новый метод развития у детей представлений о чувствах и эмоциях через игру, рассказывание историй и рассматривание картинок. Вы можете сами придумывать правила. Вот некоторые советы.

### Рассматриваем картинки

Пример: «Я вижу плюшевого мишку рядом с качелями. А что видишь ты?»

### Подбираем эмоции

Пример: «Представь, что чувствует ребенок на картинке и подбери подходящий кружок. Смотри, как я это делаю.»

### Повторяем эмоции

Пример: «Ты нашел ребенка с сердитым лицом и подобрал нужную картинку. Давай вместе сделаем сердитые лица.»

### Рассказываем истории

Пример: «Кейла сидит на горке. Она смотрит вниз, и понимает, что она сидит очень высоко. Она волнуется. Ей страшно. Она скатывается с горки, держась за бабушкину руку. И вот ей уже совсем не страшно. И снова хочется прокатиться с горки!»

Мне тоже иногда страшно. Когда это происходит, мое сердце начинает сильно биться.»

Пример: «Ты выбрал грустное личико для этого ребенка. Как ты думаешь, почему он так расстроен?»



## Español

### Introducción

Entender y manejar los sentimientos son habilidades importantes que los niños pequeños desarrollan con el tiempo. Puede enseñarle a su hijo palabras sencillas que expresan sentimientos y cómo reconocerlos en su cuerpo y mente. También puede ayudarlo a expresar y manejar sus sentimientos.

### Estas habilidades socioemocionales ayudan a los niños a lo siguiente:

- Llevarse bien con los amigos y la familia.
- Seguir intentando una tarea incluso si esta es difícil.
- Tener un buen rendimiento en la escuela.

Estas son habilidades claves para un futuro feliz, próspero y saludable.

Esta lámina de juego puede ofrecerle nuevas y divertidas formas de educar a su hijo con relación a los sentimientos, donde podrán jugar, contar historias y explorar juntos. Está pensada para que usted y su hijo se diviertan sin importar qué opción elijan. Aquí hay algunas ideas sobre cómo utilizarla.

### Exploran

Usted podría decir: “Veo un osito de peluche al lado de los columpios. ¿Qué ves tú?”

### Coloquen las caras en los espacios

Usted podría decir: “Puedes poner las caras que expresen sentimientos en los niños de las imágenes para mostrar cómo te imaginas lo que están sintiendo. Mira cómo lo hago yo.”

### Encuentren el par

Usted podría decir: “Combinaste una cara enojada con una cara enojada. Pongamos cara de enojados.”

### Cuenten una historia

Usted podría decir: “Me imagino que Kayla está arriba del tobogán. Mira hacia abajo y se da cuenta de que está a mucha altura. Kayla siente como si tuviera mariposas en el estómago. Está asustada. La abuela le toma la mano mientras se desliza por el tobogán. Después de eso, ya no está asustada. ¡Quiere subir al tobogán de nuevo!

Yo también me asusto a veces. Mi corazón late más rápido cuando me asusto.”

También podría decir: “Pusiste una cara triste en el niño que está en el área de juegos. ¿Qué crees que pasó que lo hizo sentirse triste?”



## 中文

### 導言

理解情緒和控制情緒是重要技能，孩子們在成長過程中發展這些技能。您可以教子女簡單的、代表情緒的詞，以及怎樣從思想上和肢體上辨認代表情緒的各種跡象。您還可以幫助子女開始學習怎樣表達與控制他們的情緒。

### 這些社交情緒技能幫助孩子：

- 與朋友和家人和睦相處
- 百折不撓
- 在校表現良好

這些技能對於快樂、健康和成功的未來很重要。

通過玩這個玩要墊、講故事、一起探索來教您子女一些情緒知識，這是一個新穎且有趣的好方法。無論您選擇哪種玩法，玩要墊都讓您和您的子女樂在其中。您可以從以下玩法開始。

### 探索

您可以說：「我看到鞦韆旁邊有一隻泰迪熊。你看到什麼了？」

### 添加面部表情

您可以說：「你可以在那些小孩臉上放上代表不同情緒的表情，展示出你覺得他們的情緒是怎樣的。看看我怎麼做這個。」

### 配對

您可以說：「你把生氣臉配對好了。讓我們來做生氣臉吧。」

### 講故事

您可以說：「我想像Kayla（凱拉）站在滑梯最上邊。她往下看，看到她自己站在很高的地方。她感到十分緊張。她感到害怕。她往下滑，這時外婆牽著她的手。然後，她就不再害怕了。她還想再滑一次！

我有時也感到害怕。我感到害怕時心跳很快。」

您還可以說：「你給在遊樂場玩耍的小孩放了一個難過的面部表情。你覺得是什麼讓他們難過呢？」



## English

### Introduction

Understanding and managing feelings are important skills that young children develop over time. You can teach your child simple feeling words and how to recognize feelings in their minds and bodies. You can also help your child start to learn how to express and manage their feelings.

### These social-emotional skills help children:

- Get along with friends and family
- Keep trying even when a task is difficult
- Do well in school

These skills are key for a happy, healthy, and successful future.

This play mat can be a fun new way to teach your child about feelings by playing, telling stories, and exploring the mat together. It is designed for you and your child to enjoy however you choose. Here are some ideas for how to get started.

### Explore

You might say: “I see a teddy bear next to the swings. What do you see?”

### Fill In The Face

You might say: “You can put different feeling faces on the children in the picture to show how you imagine they’re feeling. Watch me do one.”

### Make A Match

You might say: “You matched an angry face to an angry face. Let’s make our angry faces.”

### Tell A Story

You might say: “I imagine that Kayla is on top of the slide. She looks down and sees that she is up very high. She feels like she has butterflies in her belly. She feels scared. Grandma holds her hand while she slides down. Then, she doesn’t feel scared anymore. She wants to slide again!

I feel scared sometimes too. My heart beats fast when I’m scared.”

You might also say: “You put a sad face on the child on the playground. What do you think happened to make them feel sad?”



