KAKAHU FOREST・HALLOWEEN

克蘿的萬聖節任務

不覺察就搗蛋！

不給糖，就搗蛋。

那不給情緒一個出口，它會怎麼搗蛋？



怎麼玩

1. **大人和孩子各做一份。**每一頁都有孩子欄和大人欄，大人不是只在旁邊看，也要一起做。
2. **沒有標準答案。**畫得醜、寫得少都沒關係，想到什麼就寫什麼。
3. **做完再交換看。**分享是邀請，不是義務，每個人都可以保留自己的答案。
4. **不用一次做完。**一天做一個任務也很好。

建議年齡 6–12 歲・約 20–30 分鐘・準備：色筆、剪刀

任務一

畫出你的害怕怪獸

最近有什麼讓你害怕或擔心的事？把它畫成一隻怪獸。牠可以很大、很小、很好笑，都可以。

孩子的怪獸

大人的怪獸

牠叫做

牠叫做

牠最常在什麼時候出現？

牠最常在什麼時候出現？

任務二

情緒搗蛋偵探

沒說出口的感覺，不會消失，它會換個方式跑出來搗蛋。最近，你有沒有發現這些搗蛋的痕跡？

搗蛋的痕跡	孩子	大人
肚子痛、頭痛，身體怪怪的	☐	☐
晚上睡不著，或一直做夢	☐	☐
一點小事就突然很生氣	☐	☐
什麼都不想做，提不起勁	☐	☐
一直滑手機、看電視停不下來	☐	☐
想躲起來，不想見人	☐	☐
很容易哭，或很想哭	☐	☐
其他：_____	☐	☐

搗蛋的，其實是哪一個感覺？圈圈看

害怕　生氣　難過　委屈　擔心　好累　孤單

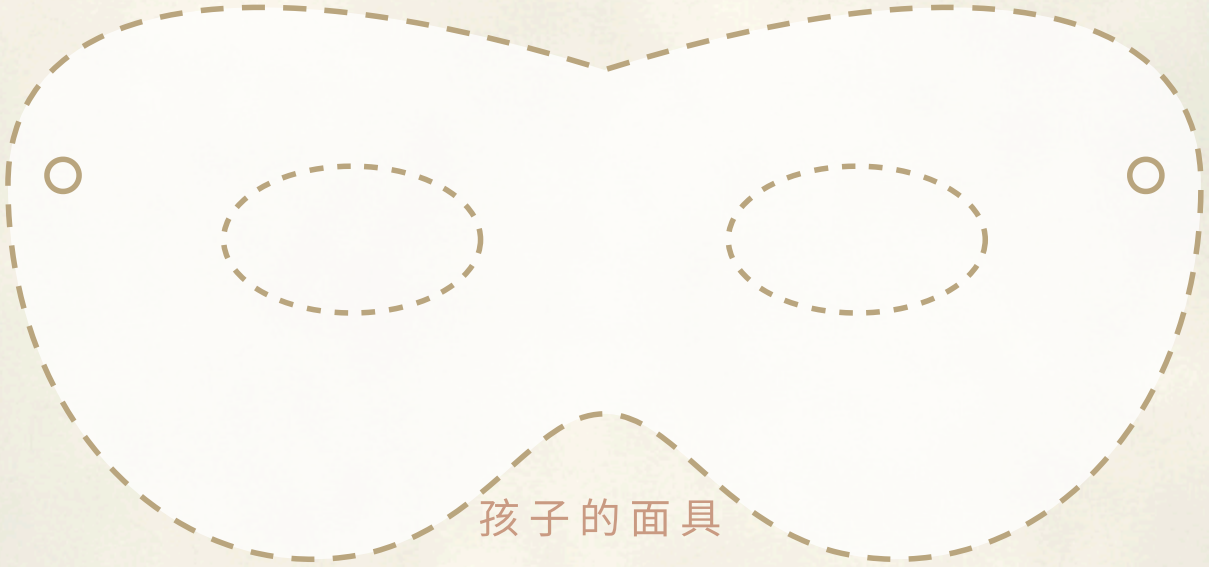
其他：_____

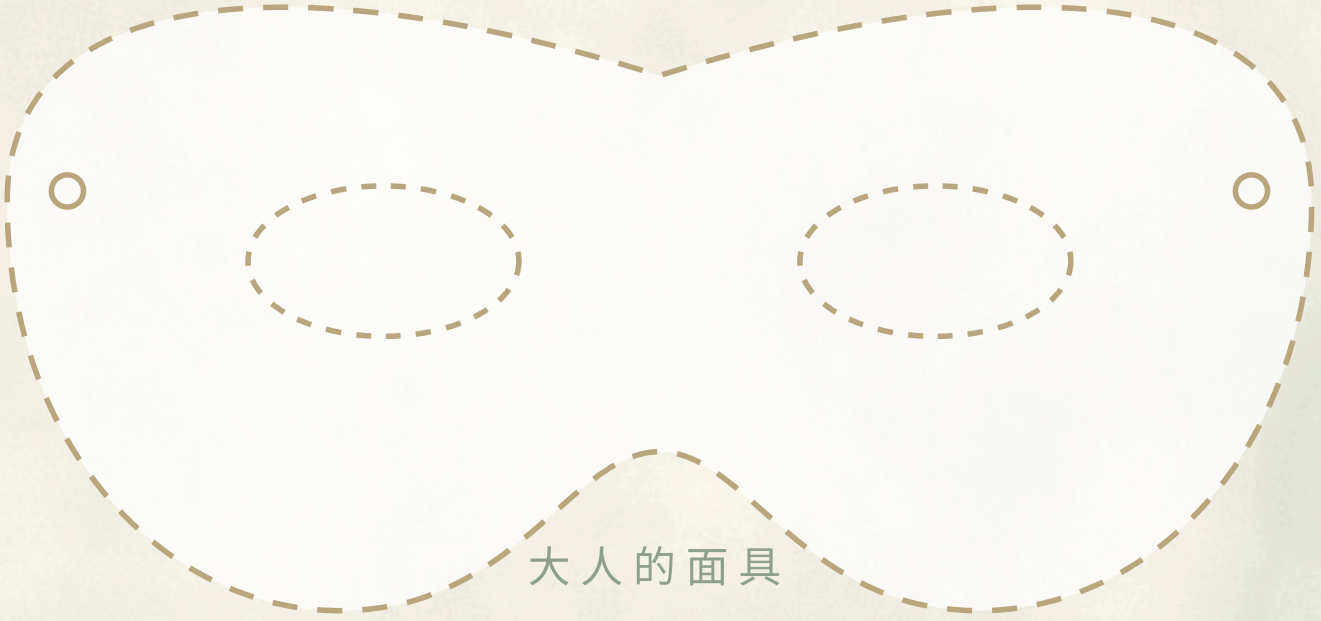
小提醒：搗蛋的不是你，也不是情緒本身。它只是還沒被看見，所以換了方法讓你注意到它。

任務三

面具背後

正面畫出「別人看到的我」，剪下來翻到**背面**，寫下「其實我……」。
常見的面具：「我沒事」「我不在乎」「我自己可以」「都可以」「我不想去」。克蘿的面具是「我不想去」，背面寫的是「其實我好害怕」。





沿虛線剪下面具和眼睛，兩邊小圓圈打洞、綁上鬆緊帶或毛線。建議印在厚一點的紙上，或剪下後貼在紙板上。

任務四

Trick or Think？

想想任務一的那隻怪獸。牠出現的時候，我可以怎麼做？在每顆糖果裡寫一個「下一步」，再圈出最想先試的那一顆。

孩子的三顆糖







大人的三顆糖







想不到的話，可以偷看克蘿的三顆糖

① 說出來：「其實我有點怕。」 ② 請大家走慢一點

③ 不用看整條路，只看下一步

沒有哪一顆是「最勇敢」的答案。選擇自己現在做得到的那一顆就好。

最後一站

提燈分享時間

輪流把前面做好的任務拿給對方看，說說自己畫了什麼、寫了什麼。不知道怎麼開口的話，可以參考下面的問句。

可以這樣問問看

「你的怪獸叫什麼名字？牠什麼時候會出現？」

「你的面具背面，寫了什麼？」

「你最想先試哪一顆糖？」

聽完之後，可以這樣回應

「原來你也會害怕這件事。」「我以前不知道你會這樣想。」

「下次又遇到時，我們可以怎麼做？」



提燈亮起來的時候，
是有人說出了「其實我有點怕」。

害怕的時候，我希望別人怎麼陪我？

孩子

大人

今天，你們一起走了一段沒走過的路。

歡迎拍下你們的害怕怪獸和面具，私訊 @kakahu_forest。
我們會匿名整理成「森林怪獸牆」，讓更多人知道：害怕的不只你一個。