

**活動概況**

- ☆兒歌律動：十二生肖/台語兒歌、聖誕老公公、聖誕 HOHO、聖誕小麋鹿。
- ☆主題活動：回顧 2023 年太陽各項活動、永中快閃、閱讀書籍的方法、肺結核與菸害保健宣導。
- ☆每日大肌肉活動：足球(足內側控球、射門、移動踢球、雙人搶球)
- ☆學習區活動：語文區/注音符號賓果、自然觀察區/燈箱、美勞區/雪人
- ☆繪本閱讀：特別的聖誕節/巧育出版社、給聖誕老公公的一封信/風車出版社

活動分享

隨著時間的流逝，來到了孩子們期待的聖誕節，延續上一週的各項聖誕節活動(報佳音、故事媽媽說聖誕、社區入園報佳音)，在這一週的第一天，我們在學校中庭裡舉辦了慶祝聖誕節到來的活動，在這一週中，班上的孩子們穿著屬於聖誕節的顏色(紅、綠、白)，並且在我們的中庭裡開心的慶祝，相信這樣的活動、記憶都會停留在孩子們的小小腦海之中。

此外，我們延伸的聖誕節的相關活動、持續聆聽著相關的繪本並且延伸在美勞區，讓孩子們利用廣告顏料進行敲敲畫，等待顏料乾後，再將圓形、不織布、樹枝組合成小雪人的模樣拼貼在敲敲畫紙上面，觀察較為敏銳的孩子們在撿拾樹枝前會去思考，要撿拾多長、多短擺放進自己的雪人之中會有什麼樣的感覺，透過這樣的方式引導孩子利用自然素材(樹枝)、人工素材(不織布、顏料)進行創作，孩子們的作品呈現出更豐富、更貼近自己對於創作的想法喔!

大肌肉活動延續上一週踢足球，我們在這一週將足球帶至永中的操場，沿著線進行足內側球，孩子們能夠放開的將球邊踢邊跑。此外，我們使用一個輕便型的球門，讓孩子們嘗試將球踢进球門之中，第一次孩子們還抓不到踢进球門的訣竅，在練習幾次，孩子們逐漸掌握訣竅後，射門的機率變高，孩子們展現的自信心也就更看得見了。



大肌肉活動-足球



永中快閃活動



全園性活動



學習區活動-燈箱

~貼心小叮嚀~

- ★1/3(三)幼小銜接講座，請有報名參加的家長們記得來參加唷!
- ★中班本週發回下學年續讀單，請您詳閱、勾選後交回
- ★附上 2023 年太陽班生活回顧影片 QR，點擊後選取太陽班即可觀看喔!
- ★1/1(一)元旦，放假一天。

**~家長的分享~【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享 / 背面有親職文章】**

家長簽名：

孩子情緒常爆走？專家：可透過繪本故事練習情緒調節

by OT 莉莉 職能治療師

情緒調節能力是一種可以經由練習而可以更加熟練、成熟的一種能力。但是對於剛開始接觸這個世界的小小孩來說，情緒調節能力會與大腦神經發展息息相關。跟大腦控制情緒與行為的前額葉的發展，就會決定我們怎麼樣調節我們的情緒與行為，一般來說，前額葉的發展要到成年才會完全發展成熟，所以我們一般會認為，要到了成年期才有比較成熟的判斷與自我控制能力。但是如果在孩子成長的過程當中，家長或是照顧者能夠多了解情緒發展的里程，就可以幫助孩子在成長的過程當中，獲得更多的理解，練習更多的情緒調節方式。

共同調節階段：

2~3 歲的孩子，開始了表達情緒的階段，這時期的孩子開始會表達，他們在摸索各種情緒表達的方式，這個時期的情緒調節就開始了「他人調節」與「共同調節」，共同調節的意思是，孩子在父母協助安慰的過程中，孩子自己也嘗試著把情緒調節下來。

自我調節階段：

3~5 歲的孩子的情緒調節能力則可以開始「共同調節」與「自我調節」共存，透過前幾年與大人的共同調節中，可以學習到調節情緒的策略。在 2~5 歲的這個學習情緒調節策略的過程當中，爸爸媽媽們除了同理孩子有情緒，並且示範情緒表達的方式之外，其實也很推薦透過說故事的方式來讓孩子看到處理情緒的各種方式，我們日常生活當中不見得能夠一直出現不同的情緒情境可以做為練習，但是在故事中，孩子很容易透過聽故事融入情境，感受情緒，爸爸媽媽們如果可以藉由一起聆聽故事的過程當中，適當地介入討論與演練，都有助於孩子的情緒調節技巧發展喔！在親子天下有聲故事 APP 當中，我覺得有幾個可以來當作我們跟孩子練習情緒調節的劇本/範本可以做為練習的參考：比如：愛哭公主、生氣王子、勇敢小火車、貝蒂好想好想系列、都是我的、小小公民教育系列。他們都是用廣播劇的方式，或者是以講述搭配主角對話演出的方式來呈現。對於剛開始學習情緒表達、情緒調節的家庭會是一個很好的示範。學齡前的孩子每一個階段的語言理解程度不一，但是若是由廣播劇的方式，便可以更簡單地透過場景與對話可以引導出情境與聲音表情，爸爸媽媽們可以在這同時觀察孩子在聆聽的過程當中是不是有與聲音情境相對應的表情與動作行為出現，比如聽到緊張的地方是不是也看起來身體很緊繃？聽到難過的地方是不是也皺緊了眉頭或是需要抱著小枕頭？一開始可能需要再沒有中斷干擾的時候聽個兩三次故事，等到孩子熟悉故事的時候，爸爸媽媽們便可以在適當的時候：比如故事剛好已經描述完情境之後，我們可以適時的暫停，來問問小朋友，「那如果是你是主角的話，你的感覺是什麼呢？」「那你會怎麼做呢？」熟悉這些故事之後，孩子也會在遭遇到情緒事件的時候，也會主動點播這些他心中有所感覺的故事，不一定強度這麼強，但是孩子會想要透過多次聆聽類似情感的故事來自我安撫，這些都是相當好的自我調節行為。在這些過程當中，爸爸媽媽們有時候可能會覺得：啊這個主角好像孩子喔！就免不了會開口「教育」孩子說：「你看你這麼愛哭，就像是愛哭公主一樣！」，在這時候我就要先提醒爸爸媽媽們，先不要幫孩子貼上這些標籤，可以緩一緩，改成：「我注意到你最近很喜歡聽愛哭公主的故事耶！」「你聽了這個故事有什麼感覺要跟我分享的嗎？」這樣可以讓孩子感受到你的關心，也有機會讓孩子可以在這樣的引導下說出自己的感受。

在孩子發展情緒、認識情緒的過程當中，因為能力發展有限制的狀況下，他們可能不太能夠理解自己發起脾氣或是哭起來的強度是很高的，但是在閱讀跟聆聽故事的時候，像是生氣王子或是愛哭公主這些故事描述的情緒強度都很高，我們也可以看看孩子對於這些高強度的情緒表達有什麼想法，不見得一定要孩子對號入座，但是我們可以幫助愛哭公主或是生氣王子想想有沒有別的方法來表達，這就會是一次很好的共同情緒調節的練習喔！