



本週活動分享

☆主題活動：假日分享、園長媽咪說故事、看／聽繪本好習慣（何時看繪本？與誰一起看？如何正確翻閱？閱讀時的禮儀）、元旦的由來與活動

☆全園性活動：聖誕老公公送禮物、聖誕故事屋（攸澈媽咪說故事）、菸害與結核病防制宣導

☆兒歌與晨操：小蜜蜂、聖誕小麋鹿、聖誕 HoHo、聖誕老公公

☆每日大肌肉活動：「羽毛球」，活動內容-單人拍接、雙人拍接、拋接。

☆繪本分享：破襪子花拉/蘇珊·泰格蒂絲/飛寶文化、好忙好忙的建築工/珍·瑞迪/維京國際

小黃點大冒險/赫威·托雷/上誼、我是霸王龍/宮西達也/小魯

☆學習區活動：語文區-閱讀學習單，美勞區-毛線纏繞。

本週微風班生活記事

週一剛好來到了 12/25，在假日分享時，詢問孩子放假的時候做了什麼事情？有收到聖誕老公公的禮物嗎？還是有去參加聖誕節的活動呢？孩子紛紛說出了不一樣的答案，沒有收到禮物的孩子也不要感到難過，因為晨操時就會有聖誕老公公來發禮物，每個人收到禮物時臉上露出開心的笑容。最後一場聖誕故事屋，由攸澈媽咪帶來「我是聖誕樹」的繪本，孩子們目不轉睛的專心聆聽精彩的故事，繪本結束後還進行了延伸活動-手做聖誕樹卡片，豐富的活動安排為我們這次聖誕故事屋做完美的結束，並留下深刻美好的回憶及豐富孩子學習，期待未來微風班家長進班說故事給孩子聽喔！一系列的聖誕節慶活動已圓滿落幕，感謝家長的鼎力協助，因為有您，讓孩子度過難忘的聖誕節慶。

這週主題「小小愛書人」，延續上週的微風好書推薦，分享孩子票選出最愛看的繪本，由於是孩子平日最愛看、最感興趣的繪本，所以孩子在聆聽繪本時，格外的專注，注意繪本的小細節，當問到這幾本繪本有哪裡不同時，孩子踴躍舉手發言，例如封面和底不同、圖案不同、作者不同、繪本的蝴蝶頁開口方向不同、每本繪本的高度大小不同...說出不同的想法，藉此訓練孩子的覺察及表達能力，再來引導孩子如何正確的翻閱繪本，並請孩子示範如何正確的翻閱，思考若沒有正確的翻閱會造成什麼樣的問題？讓孩子們了解班上的繪本有些因為不適當的翻閱，而造成破損，希望孩子能好好維護並愛惜繪本，也請孩子幫忙，和老師一同進行學習修復。

為了了解孩子在家閱讀的情形，請孩子表達在家是何時閱讀？多久閱讀？閱讀的頻率，發現很多孩子幾乎每天都有閱讀的好習慣，而且有時是自己閱讀，有時是親子共讀，希望這好習慣能持續保持，也藉此透過這主題，讓在家不常閱讀的孩子也能養成閱讀的習慣，加入閱讀的行列。



等待禮物



攸澈媽媽說故事



園長媽咪說故事



大肌肉活動-羽球

～貼心小叮嚀～

★感謝攸澈媽咪用心安排聖誕節相關繪本及手作。

★請幫孩子準備各一包的衛生紙和濕紙巾，於下週二帶來學校，謝謝。

★附上年度影片 QR code，影片紀錄這幾個月孩子在校的活動，邀請您一同欣賞，今年即將結束，迎接新的一年到來，期待孩子在新的一年能更有所進步喔！

★附上歌曲小蜜蜂 QRcode，邀請家長在家也能一同歡唱歌曲律動，並同時也能認識相關文字與韻律符號，增進寶貝的語文領域目標。



★1/1 星期一元旦放假一天，連續假期到戶外走走時，要記得注意保暖，祝您有個美好假期。

★ 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。

～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】

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

2023-11-03 00:00 更新：2023-11-03 12:27by 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！