



主題名稱：小小愛書人

班級老師：邱閔秀、高伊柔老師

出刊日期：113.02.23

### 【活動摘要】

**班級活動：**參觀校園裡各班的燈籠、介紹書架的種類。

**宣導活動：**腸病毒防治及口腔宣導。

### 【主題活動分享】

本週帶幼兒一起到大永仁運動，在運動過程中幼兒分享在足球架上看到很多很多小鳥，於是在運動結束後一起坐下觀察遠處的小鳥正在做甚麼呢？幼兒分享他們在唱歌、飛翔等等，觀察小鳥後星星班又開始探索地上的植物，小星星們紛紛說這是小掃把、是小花等發會想像力在分享自己的想法，並把它帶回一起妝點我們的星星班！探索到了一段落，星星們說有一點累了，於是我們就一起在操場中間一起席地而坐，引導幼兒也可以躺下，帶著孩子一起感受風的吹拂，陽光的溫暖以及天空上各式各樣不一樣顏色的白雲，孩子們很喜歡呢！

語文區有些微做調整，在圖書區中有新增新的新朋友-書架，在教室中有兩種不一樣的書架，第一種是木頭書架引導幼兒觀察和觸摸是粗粗的感覺，另一種是塑膠書架觸感就不太一樣是滑滑的，與幼兒討論它是用來做甚麼的呢？以及如何愛護它！

與幼兒一起逛逛校園，看看校園中多了甚麼呢？有幼兒發現校園角落都有春聯、燈籠以及各種新年裝飾，其中最多的就是燈籠了有各式各樣的燈籠在各班教室走廊，有皮卡丘、白雲、等創意燈籠讓幼兒知道原來燈籠不只有圓形一起體驗新年燈籠的美。

新年假期的假日分享，與幼兒一起回顧過年時都做了一些甚麼呢？有的孩子分享年夜飯、放煙火等有趣的事情，在帶回到繪本-好忙好忙的除夕夜，一起與幼兒統整原來過年有這麼多好玩的事呢！

腸病毒及口腔保健宣導，陪伴幼兒一起認識什麼是腸病毒呢？帶領幼兒一起了解腸病毒的症狀、類型、以及如何保護自己不生病的方式。口腔宣導透過牙齒圖卡自己的牙齒，並拿著牙刷一起刷刷看怎麼樣才能刷乾淨呢？刷牙時要留意一些甚麼呢？那如果不刷牙會發生甚麼可怕的事？陪伴幼兒一起成長與學習喔！



腸病毒及口腔保健宣導



參觀校園裡各班的燈籠



到大永仁躺著欣賞天空的白雲長什麼樣子



介紹書架的種類

### ※貼心小叮嚀※

1. 本週帶回親職手冊、棉被、盥洗用具、燈籠、新年作品，親職手冊、棉被、盥洗用具請於 113/02/26(一) 交回。
2. 下週將進行彩繪活動，請家長幫寶貝準備可以用髒的衣物或是畫畫衣，麻煩另外包裝標記姓名以免找不到小主人唷！

家長分享：

家長簽名：

情緒管理對於親子間的關係和孩子個人成長非常重要。在成長過程中，孩子將遇到各種情緒挑戰，而父母的角色是引導他們認識情緒並有效地處理情緒，以建立積極的情緒調節能力。SMART 情緒管理流程，從情境選擇到反應調節，提供了實用的策略和方法，幫助父母和孩子一起學習成長。

當情緒以錯誤的型態、錯誤的時間、錯誤的強度出現，就是不適當行為，這時候就需要情緒調節，因此，所謂「情緒調節」指的就是一個人如何有效地管理他的情緒，情緒調節未必都是「調降」情緒，有時候是「調升」情緒，或「維持」情緒，才能適應社會，例如大人明明很累，但為了讓小孩開心，常會調升開心的情緒；而小孩也是會被教導，看到客人，要愉悅地情緒打招呼。

從一個事件出現到情緒產生，往往只有幾毫秒到幾秒之間，因此要調升或調降，往往只有很短暫的時間，不過，我們仍可以將這中間，劃分出幾個時機點，修正我們的「情緒路徑」。

### 第一個介入點就是「情境選擇」

「面對」還是「逃避」？你的選擇會決定你將暴露於何種情境。例如看到小孩在玩具店一直盯著某樣玩具，你會選擇趕快把小孩帶走？還是正面迎戰跟他說今天不能買呢？選擇趕快帶走的家長，在做這個選擇前，腦袋應該已經閃過一些畫面，例如上次小孩在玩具店吵著要買，跟他說不能買，他還一路鬧回家，搞得大家情緒都不好，所以會選擇避開接下來的情境，但長期來看，小孩和大人都沒有機會學習如何溝通，小孩未來還是可能繼續用哭鬧方式要求玩具。而選擇正面迎戰的家長，就需要先有接受孩子鬧情緒的準備，也許短期內常要花很多時間溝通，但長期來看，引導孩子學會正確表達，用好表現賺取獎勵，建立努力才有收穫的概念，未嘗不是好事。因此情境的選擇，當事人需了解自己的需求，預測自己的情緒，並且將長短期的效應都考量進去。

孩子也是，以寫作業為例，大人催促孩子去寫作業時，孩子可能選擇拖延，也就是逃避，因為覺得寫作業很煩，或挫敗感大，這時候大人就需要引導孩子預測短期與長期的狀況，面對作業，短期雖然很討厭，但熟練後，以後會越寫越順利的，而且完成作業，明天不會因為沒交作業而有壓力或被罵。但逃避不寫，短期雖然很開心，但過程中會一直被大人碎念，到校後又被老師催促，也可能被剝奪遊樂時間，不能好好玩，然後才在不開心，這樣真的比較好嗎？

當然逃避未必永遠不好，例如已經看到爸爸心情不好了，現在還去要求爸爸買東西，結果應該不會很好吧！那麼是不是因為晚點在說呢！

(下集待續)