



【活動摘要】

班級活動:彩繪活動、沉浸式閩南語-來去讀冊(複習)、西北雨直直落

主題課程:1、2、3 到動物園

大肌肉活動:跳跳馬接力賽



閩南語歌謠-西北雨

【主題活動分享】

上週透過繪本 1、2、3 到動物園開始進入主題，藉由幼兒最愛的動物來吸引注意，故事內容講述著一台冒著黑煙的火車，再來出現 1 隻大象，2 隻河馬，3 隻長頸鹿……猜猜看，再來還有什麼動物？找找看，牠們都到動物園了嗎？隨著故事進展，書中出現各種不同數量、表情的動物，每個畫面都充滿驚喜，這一本書同時也是星星班的推薦好書呢，故事結束後請幼兒分享觀察到繪本中所運用到動物的顏色、車廂的顏色、動物的動作……，老師與幼兒討論要怎麼創作屬於星星班的車廂呢？幼兒回答可以塗顏色，老師補充若要塗顏色可以使用壓克力顏料、可水洗顏料、水彩……，然後在拿刷子刷一刷這樣白色的紙就會變得很漂亮，近期學習區開放時會邀請班上幾位幼兒一同來完成我們的車廂。

這兩週的大肌肉活動為跳跳馬運動，在跳跳馬運動前老師先介紹運動的器材及運動方式，活動中觀察到大部分的幼兒對於跳跳馬的使用較不熟悉，經過一天又一天的練習幼兒對跳跳馬也越來越熟悉，現在還能分兩組進行跳跳馬比賽，對於比賽的過程幼兒都津津樂道，而此運動的好處，可以提高心率、呼吸率、身體的協調和靈活性，有助於增強心肺功能增強體魄的耐力和持久力，是種非常健康的運動方式唷！

週一晨間活動的開場律動-孩子的天空，歌曲很動感孩子們都很喜歡跟老師一起跳起來，接著複習教過的閩南語兒歌-來去讀冊以及分享本週新聞閩南語兒歌-西北雨直直落，與幼兒一起介紹歌謠代表甚麼特別的意義呢？閩南語歌謠結束後分別邀請一兩位幼兒假日元宵在家做什麼？有吃什麼食物嗎？告訴幼兒元宵已過那就代表過年結束了要收年節佈置。



跳跳馬接力賽



晨間活動



彩繪活動



彩繪分享

家長分享~

家長簽章:

第二個介入點是「情境調整」

以小孩寫作業為例，既然決定寫了，要怎麼樣讓作業不要那麼討厭呢？有些小孩選擇的方法是「大人陪」，而有些小孩的做法就是不斷分心，轉移負向情緒，但這些都不是大人期待的方法。這時就需要大人協助教導情境調整，例如協助將作業分段，讓每一段的量不致於讓孩子厭惡感那麼重。比較困難的作業，教孩子解題的技巧，降低挫敗感。每完成一段，給予肯定，增加成就感，以上都是調整寫作業情境的方法。大人也常會用到情境調整，例如想到一個人要帶小孩出門真的很累，找閨蜜一起會輕鬆些；夫妻兩人對教養意見不合時，知道繼續大聲說話只會越演越烈，選擇好好溝通，才能解決衝突。因此在情境調整階段，可以使用的策略包括解決問題、社會支持、尋求協助或衝突解決(溝通協商)，讓情境對我們的情緒影響降低。

第三個介入點是「注意力投放」

我們自己可以決定要關注在哪個訊息上，例如當遊戲輸了，如果將注意力投放在「輸」，那就會產生負向情緒，但如果將大部分的注意力放在遊戲過程好玩，或者是分析怎麼輸的，就不會產生太多的負向情緒。因此，在處理情緒時，常會聽到一個方法是「想開心的事」，基本上用的就是注意力投放的概念。轉換注意力真的不是一件容易的事，因為人很習慣「反芻」情緒，例如小朋友不小心被同學撞到，結果生氣很久，一直覺得別人是故意，然後越想越氣，這就是不斷在反芻負向情緒，通常比較憂鬱的大人，也容易陷入反芻情緒中。要調整注意力投放，最重要的就是必須要有自覺，客觀的覺察自己現在的感覺、意圖、想法或感受，並習慣心智解讀，解讀他人的情緒、想法、意圖，並觀察環境，例如易怒的小孩，容易被他人碰撞就生氣，因為他認定別人是故意的(敵意偏誤)，這樣的狀況下，就算他有自覺也沒用，但是當他觀察到對方很抱歉、很不好意思的表情時，而且當下是很多人在玩的情境，大腦就會解讀出對方可能不是故意的，改變注意力投放，降低敵意偏誤。有些小孩，大人在跟他說話時，會看別的地方，其實有時也是一種注意力投放的現象，因為當下他感到這個氛圍有壓力，尤其是必須看著對方時，因此會為了調降壓力，會轉移視線，這很像不少女生看恐怖片，遇到可能出現恐怖畫面時，會遮住眼睛。有些時候事件可能無法透過上述調節情緒，例如錯過了捷運，而產生的焦慮或懊悔的情緒，這時想要改變感受，就需要感覺變想法。既然沒搭上捷運是事實，處於負向情緒對未來沒幫助，甚至可能出更多錯，這些須先能客觀的自覺，再來就要想，想要對未來是有幫助的，可以怎麼做，或許可以趕快重新規劃等一下的行程，或者是可以怎麼補救，或者意外發現下一班車有很多座位，說不定上一班車人很多得一直站著，這班車還比較舒服呢！這就是轉念。而寫作業，有些時候也需要轉念，因為有些老師真的對字的要求比較高，挫敗感令孩子越來越討厭寫作業，如果想跟孩子說老師是為你好，這是沒用的，倒不如家長和孩子自己約定一個字美獎，漸進式的訂好規則，讓孩子把注意力放在家中的字美獎，會有幫助的。有些時候，一開始的情緒反應來得又急又突然，可能就會出現失控反應，例如肢體或言語攻擊，或有些孩子選擇忍耐、不說，這些都是非建設性的表達情緒方式，必須教導孩子理解，這時需要先學冷靜或放鬆的技巧，常聽到的可能是喝個水、深呼吸、做喜歡的事等，但其實他們會更需要一個出口，尤其是會攻擊的孩子，可以準備一些廢紙，讓孩子把生氣的事情畫或寫在上面，然後用力揉到最小，再丟到最遠，或踩到最扁；而容易壓抑的孩子則要經常練習表達想法、感受讓別人知道。這些孩子也都需要建立運動的習慣、每天要有拉筋運動放鬆自己。所以第四個介入點就是「反應調節」，當一開始情緒大到無法負荷時，就需要透過肢體運動、放鬆運動、或找人分享情緒，來降低反應，冷靜下來後，才有辦法再回頭思考好方法。最後，當事件結束，要習慣回過頭來檢視這一次的情緒事件，自己處理得如何，而爸媽也應該主動引導孩子練習反思，做得好的地方，給予肯定，明確讓孩子知道，你事可以做到的，這樣下次孩子遇到困境時，才有機會透過自我對話的方式，激勵自己。而做不好的地方，可以好好提醒孩子，例如這次還是忍不住破口大罵，結果本來是對方錯的，因為亂罵人，自己也錯了，下次很生氣的時候，要記得告訴自己，生氣容易做錯事，提醒自己冷靜，也能幫助自己減少衍生出更多的情緒。在教導孩子情緒管理的過程中，爸媽的角色應該是引導者，而不是跟著責罵孩子的人，孩子需要的是隊友，感覺被支持，才會想要努力，如果感到孤立，就容易陷入反芻的負向情緒，這樣情緒管理就難有進步。