



小森林園訊 Green News 114 年 4 月 15 日

如何培養孩子情緒覺察力？在日常生活中培養情緒覺察力的方法

情緒覺察力 (Emotional Awareness) 是情緒智力 (Emotional Intelligence, EQ) 的核心組成部分。具備高情緒覺察力的孩子更能理解自己的情緒，並以適當的方式表達和管理情緒。這不僅有助於減少行為問題，還能增強他們的同理心，使其更善於處理人際關係。

在日常生活中培養情緒覺察力的方法：

1. 建立情緒詞彙情緒智商發展資源的正向心理學就指出，討論情緒主題有助於孩子學習情緒詞彙，並增進他們對情緒的理解。因此我們可以透過閱讀繪本、觀看影片或日常對話，家長可以引導孩子認識不同的情緒，如快樂、悲傷、憤怒和害怕，這有助於他們更準確地表達內心感受。
2. 家長以身作則，示範情緒管理，孩子經常透過觀察成人來學習行為，家長在面對壓力或挫折時，應以冷靜和理性的方式處理。
3. 創造安全的表達環境讓孩子感到被理解和接納，他們才會願意分享內心的感受。家長應該傾聽孩子的心聲，並以同理心回應，避免批評或忽視他們的情緒。這種支持性的環境有助於孩子建立自信，勇於表達自己。
4. 鼓勵正向行為，對於孩子表現出的積極情緒和行為，家長應及時給予肯定和讚揚。
5. 將情緒教育融入日常生活，將情緒教育融入日常活動中，如家庭討論、遊戲或閱讀時間，使其成為生活的一部分。這種潛移默化的教育方式能讓孩子更自然地學習和應用情緒管理技巧。專注於 0-8 歲兒童發展的美國全國幼兒教育協會強調，花時間認識情緒、討論其原因，並共同思考潛在的策略，有助於成人和孩子有效地使用情緒，營造支持學習的氛圍。





4 月份訊息

- ◎勞動節 5 月 1 日(四)放假一天。
- ◎114 年 5 月 3 日(六)為小森林母親節活動。



◎環教走讀

活動日期:4/19&4/26(六)13:30~16:30

活動地點:土地公文化館

洽詢電話:3315212

入場方式:自由入場

◎口琴說書人

活動日期:4/19(六)19:30

活動地點:文化局演藝廳

洽詢電話:3322592#8303

入場方式:自由入場

◎陶異星漫遊

活動日期:4/19(六)~4/20(日)

活動地點:中原文創園區 1/2/3 倉

洽詢電話:4333833

入場方式:自由入場

◎極致低音

活動日期:4/20(日)14:30

活動地點:文化局演藝廳

洽詢電話:3322592#8303

入場方式:OPENTIX 售票

◎2025 崁崁兒談-相聲 Lab

活動日期:4/20(日)15:00~16:30

活動地點:南崁兒童藝術村兒童演藝場

洽詢電話:2222277

入場方式:自由入場

◎蓬萊大仙

活動日期:4/20(日)19:00~21:30

活動地點:觀音永興廟埕

洽詢電話:3322592#8512

入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 10 週	班級	第 10 週
Cherry	Willis	Tulip	Ian
Apple	Amber	Rose	Benson/Eric
Pineapple	Aaron	Dragon	Ruby
Tangerine	Ann	Elephant	Boey

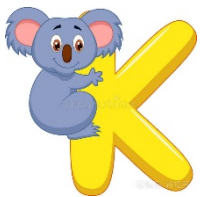


Weekly English 本週新的句子:



K1→A:What can we do on Easter day?

K1→B:We can (parade with lilies/color Easter eggs/go on an Easter egg hunt).



K2→A:When you want to ask "what time is it?" what number
Do you call?

K2→B:Call 117.



K3→A:A typhoon is coming! What should we do?

K3→B:Stay at home.

K3→A:Prepare some food ,flashlights & water.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Vince, Leon, Iris, Mason, Kai, Zoe, Jane, Angel, Ruby,

Anna, Cindy, Kitty.

Pineapple-Kate, Hazel, Cindy, Sean, Bear, Tim, Jimmy, Jennie, Mavis,

Aaron, Hank, Venus, Alien, Bubble, Nolan, Shaney, Jocelyn,

Daniel, Max, Mia, Ariel.

Tulip-兒童節/清明節放假

Rose-Yuler, Leo, Casper, Suri, Perry, Lynn, Stormy, Chelsea, Owen, Lily,

Hikari, Eric, Benson, Oliver, Ryan, Lucas, Allen, Henry, Tracey,

Max, Obi, Sam, Peko, Lucy.

Dragon-Kyle, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Celia, Wilson, Joe, Jerry 勛,

Lily, Dora, Emma, Anna, Mario, Ruby, Honey.

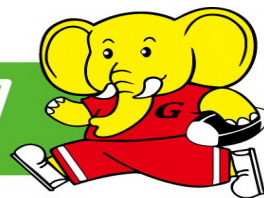
Elephant-Anna, Christine, Kimi, Sunday, Jasper, Kendric,

Boey, Jessie, Ariel, Tim, Ellby, Casey.





小森林幼兒園
Green Glade Preschool



寶貝繪畫天地 I like drawing



Rose-Chelsea



Rose-Max



Tulip-Vita



Elephant-Christine

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能！

