



小森林園訊 Green News 114年6月13日

注意疫情期間，孩子可能產生的情緒問題

這陣子不斷停課、復課無限輪迴，還有戳鼻子快篩加居隔，父母不但壓力大，孩子也每天生活在變動中。有發現孩子最近情緒也是亂糟糟嗎？其實這樣的疫情生活巨變，對孩子心理影響也是很大的。當孩子不开心時，表現出的情緒未必只有難過，可能還會發生：

- 1.孩子會易怒：孩子可能莫名的口氣很差，例如「很煩耶！」、「走開啦！」，很容易遷怒「都是你害的！」，怪東怪西.....等。當孩子生氣的當下，建議爸爸媽媽不要立即反應責備，因為孩子只會接收到，大人也都是用生氣的方式回話。建議在孩子生氣時，大人要更冷靜給孩子看，並讓孩子知道我們有接收到他的情緒，知道他在不开心，可以這麼說：「我知道你現在不开心，我們要不要休息一下」，「我可以陪你，還是你想要自己冷靜一下呢？」陪孩子找找可以讓自己冷靜下來的方法最重要的。
- 2.孩子會過度亢奮：孩子可能容易太 high，講話大聲、尖叫、激動，整天活跳跳，情緒常處於較高張的狀態，在這個狀態下孩子不容易學習，也不容易把別任的話聽進去，大人就會更大聲的喊叫孩子，這行為更強化了孩子要大聲說話，就這樣惡性循環，過度亢奮的孩子，需要的是運動。此外，這時候要去喝個水，深呼吸幾下，讓自己冷靜下來。
- 3.孩子會躁動不安：孩子不能安坐，上個網課一直離開位置、扭來扭去，玩玩具也是玩沒幾分鐘就換，常顯得不耐煩，一直走來走去，不知道要做甚麼，然後拔嘴皮、握手、吃手、捲頭髮、玩生殖器.....等行為也可能伴隨出現，這些都是孩子處於躁動不安的表現。當孩子有躁動不安的行為出現時，建議爸爸媽媽要花些時間，陪孩子建立生活計劃表，跟孩子一起討論好，陪著孩子找到自己的興趣與娛樂，每天就要有一段娛樂時間，然後再鼓勵孩子創造發揮，當孩子覺得有挑戰有成就感，就能越玩越久。
- 4.孩子會更敏感：孩子可能容易玻璃心，一點小事就崩潰、哭泣，不能被別人說，更不耐挫折。建議每天晚上洗完澡清潔乾淨後，多抱抱孩子，擁抱能增加孩子的安全感。孩子白天也可以多玩黏土或讓情緒穩定的運動，除了維持作息規律外，建議陪孩子多聊聊生活的變化，這會讓孩子更有安定的感覺。
- 5.孩子容易抗拒：孩子表現出容易抗拒、拒絕，請孩子寫功課、洗澡、睡覺，甚麼都「為什麼是我先」、「我不要」，或者是「為什麼又要閱讀，我就是要看電視」...等，更多時候是根本還沒聽完大人的話，就先拒絕、排斥，其實這很有可能是因為，多讓孩子可以有選擇權和掌控權，一起安排計畫也顯得很重要，先給予預告，讓孩子可以安排時間，自己決定甚麼時候做這件事，當然大人也可以給予一個底線，這樣才能減少衝突產生。

摘自 天才領袖團隊





6 月份訊息

◎小森林 7 月 5 日(六)2:00-4:00pm，將於婦女館舉行大班畢業典禮。

✱電話教學的結束日 (當日是最後一次電話教學) :

班 級	結束日期	班 級	結束日期
Pineapple	6/18	Dragon	6/25
Tangerine	6/20	Elephant	6/24
Tulip	6/27	Rose	6/17

◎教師直笛合奏團

活動日期:6/15(日)14:30

活動地點:文化局演藝廳

電話:3322592#8303

入場方式:索票入場

◎玖悅舞團~舞與弦的共鳴

活動日期:6/15(日)15:00

活動地點:米倉劇場

電話:3326719

入場方式:索票入場

◎做個有用的東西~二手文創市集

活動日期:6/21(六)&6/22(日)11:00~18:00

活動地點:桃園 77 藝文町

電話:3321969

入場方式:自由入場

◎雨星奇幻記

活動日期:6/29(日)15:00~16:10

活動地點:蘆竹光明河濱公園天幕籃球場

電話:3322592#8313

入場方式:自由入場





一級棒



一級棒

我是好寶寶

班級	第 17/18 週	第 19 週	班級	第 17/18 週	第 19 週
Cherry	Ezio Gioia	Bjorn	Tulip	Kent Allen	Leo
Apple	Ivan Miya	Sheon	Rose	Nick/Sam Lynn	Obi Howard
Pineapple	Timmy Jimmy	Shaney	Dragon	Ellie/Eunice Rex/Felix	Lily Celia
Tangerine	Iris/Jane Vince	Angel	Elephant	Tim/Joanne Yuri/Rainie	Ellby Daisy



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Be careful. Don't spill it.



K2→A: What do you wear when you go swimming?

K2→B: I wear my swimsuit, swimming cap and goggles.



K3→A: Why are you happy?

K3→B: I'm happy because I got a robot.





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, Henry, Iris, Mason, Kai, Zoe, Jane, Louis, Angel,
Ruby, Anna, Cindy, Kitty.

Pineapple-Hazel, Cindy, Sean, Bear, Tim, Jimmy, Jennie, Mavis, Bubble,
Aaron, Hank, Venus, Jocelyn, Timmy, Mia, Ariel.

Tulip-端午節放假

Rose-Yuler, Leo, Casper, Suri, Perry, Lynn, Stormy, Chelsea, Owen, Eric,
Hikari, York, Benson, Oliver, Ryan, Lucas, Allen, Henry, Tracey,
Max, Obi, Sam, Peko, Howard, Nick, Lucy.

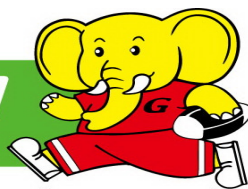
Dragon-Kyle, Eva, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Celia, Wilson, Felix, Lily,
Joe, Jerry 勳, Dora, Emma, Anna, Ruby, Honey.

Elephant-Anna, Christine, Kimi, Cassie, Sunday, Wally, Jasper,
Ray, Charlie, Kendric, Boey, Jessie, Ariel, Casey.





小森林幼兒園
Green Glade Preschool



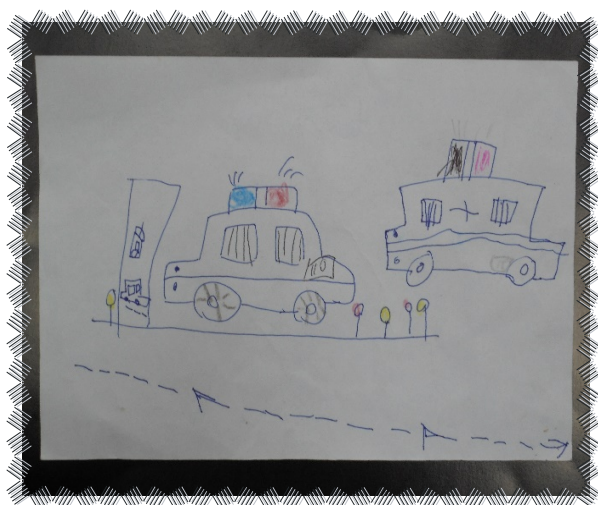
寶貝繪畫天地 I like drawing



Tangerine-Iris



Tulip-Rick



Rose-Lily



Dragon-Lily

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能！

