



小森林園訊 Green News 113年7月12日

「我家小孩只要有陌生人靠近、或是進入不熟的环境就會大哭；聽到摩托車或大一點的聲音就會嚇到；不穿鞋在地上走路會感到不自在；衣服材質讓他不舒服；家具位置改變就生氣.....」，原來這些可能都是「高敏感兒」會有的反應。

是不是高敏感？家長可從 5 種來觀察

1. 感官高敏感：視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸 / 壓覺高敏感。容易受到光線刺激、注意到聲音大小、聞到味道等。
2. 情緒高敏感：容易感知他人情緒，且會受到他人情緒影響、反應通常很激烈。
3. 生理高敏感：容易對不乾淨、快過期的食物產生反應，有些高敏兒可能也伴隨過敏、偏挑食的問題。
4. 直覺高敏感：高敏兒對磁場、眼神都較為敏感，很常能從他人一個眼神或小動作，便直覺反應對方的動機與意圖。
5. 反應時間長：由於高敏兒腦袋接收的訊息量多，因此面對任何狀況都需要更多思考時間再行動。

家長們最擔心擁有高敏感特質的孩子，在長大過程中會遇到許多困難，導致無法融入社會。但其實爸爸媽媽們只要放手讓他們在社會中闖蕩、碰撞，當他們遇到挫折時給予足夠支持與理解。即便孩子遇到許多感到心理不舒服的狀況，也不會過於受傷或低落。

高敏感的孩子往往更加敏感、易受外界刺激影響，但也常常具有較高的情商、創造力和洞察力。如何幫助高敏兒發展潛能，建立自信和積極的個性呢？以下提供 5 個高敏兒的教養建議：

1. 創造穩定安全的家庭環境，提早預告：高敏兒對周遭生活變動的忍受度較低。提供穩定的家庭環境和規律的生活方式，可以讓孩子感到安心和放心。父母可以提早預告孩子即將發生的事情，讓他們有心理準備，消除對未知的焦慮。
2. 給予正向鼓勵，避免批評：高敏兒比較敏感，容易受到批評和責備的影響。父母要用正向思維看待高敏兒的特質，需要給予更多情緒的理解，關注孩子的需求。盡量不要用否定方式指責孩子的負面情緒，幫助孩子建立解決難題的信心。
3. 鼓勵學習新事物，發揮潛力：高敏兒學習新的事物時，需要花一段時間去觀察熟悉。父母可以給予正向的鼓勵，並親自示範。引導孩子試著做做看，相信自己可以做得好，漸漸地讓孩子盡情發揮自己的才華和能力。
4. 教導孩子設立健康界線：高敏兒往往想要取悅旁人，通常也是個完美主義者，而超乎自己能負荷的程度。父母要教導孩子設定健康的人際界線，學習接受不完美，也沒必要滿足他人的期待。
5. 陪伴孩子練習表達需求：高敏感小孩情感波動較大，但無法判斷感受來源，孩子的表達能力也有限，這些都會讓高敏兒更加焦慮。父母可以協助孩子找到情緒不穩的原因，並練習完整表達出來，才不會長期壓抑內心的想法。

最後建議爸爸媽媽們，可以上網透過〈高敏感測驗〉，快速簡單幫孩子檢測，是否符合高敏感特質。高敏感特質的孩子，在長大過程中會遇到許多困難，當他們遇到挫折時，家長給予足夠支持與理解很重要！透過正確的方式教養陪伴他們成長，高敏感特質也能成為孩子獨特的優勢。

摘自親子天下





7月份訊息

- ◎112 下學期結業日為 7 月 12 日(五)。
- ◎2024 暑期保育班期間為 7/15(一)~7/31(三)。
- ◎113 上學期開學日為 8 月 1 日(四)。

◎桃園國際動漫 2024 大展

活動日期:7/16(六)~7/21(日)10:00~19:00

活動地點:中壢天德宮前廣場

入場方式:桃園文化局

洽詢電話:3322592#8709

◎創意花鼓

活動日期:7/14(日)8:30~17:00

活動地點:中壢天德宮前廣場

入場方式:自由入場

洽詢電話:0976-762-393

◎巴哈音樂中心發表會

活動日期:7/21(日)13:30

活動地點:文化局演藝廳

洽詢電話:3322592#8303

入場方式:自由入場

◎黑珍珠號的秘密

活動日期:7/27(六)14:30

活動地點:桃園展演廳

洽詢電話:02-22256476

入場方式:索票入場

◎台語歌曲演唱會

活動日期:7/28(日)19:00~21:00

活動地點:桃園明倫三聖宮

洽詢電話:3322592#8521

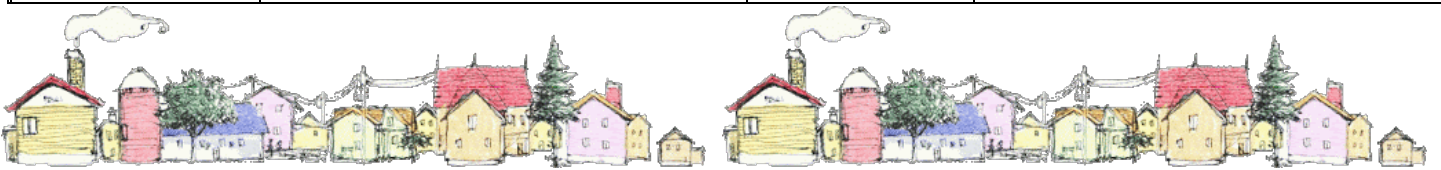
入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 23 週	班級	第 23 週
Cherry	Ann	Tulip	Jerry 勛
Apple	Sean	Rose	Charlie
Pineapple	York/Peko	Dragon	Nini/Camellia
Tangerine	Ginny	Elephant	Ray/Thomas



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Watch your step.



K2→A: 1+1=2. 1+2=?

K2→B: 1+2=3



K3→A: I am a boy/girl. I like (cats). I'm going to a new school.

K3→B: Thank you teachers. Thank you my friends. I'll miss you all.



Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Ryan,Sunny,Rick,Lillian,Archie,Ivan,Summer,Danny,

Edward,Shiny,Vita,Max,Liam.

Pineapple-6/19 結束

Tulip-Kyle,Ellie,Eva,Eunice,Matt,Mia,Fifi,Mina,Celia,Wilson,Joe,

Jerry 勳,Anna,Mario,Ruby,Honey,Jerry 佑.

Rose-6/18 結束

Dragon-Ian,Tony,Keyon,Ollie,Melody,Amber,Vito,Omar,Sean,Nini,

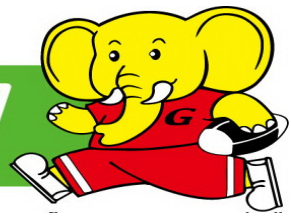
Noah,Horus,Kelly,Irene,Camellia.

Elephant-Alicia,Noel,Lucian,Kitty,Sarah,Mick,Hunter,Sky,Abby,

Kayden,Poppy,Leo, Dora,Elsa,Bonnie,Lucas,

Ray,Marcus,Kyle,Cynthia,Cherry,Cindy.





寶貝繪畫天地 I like drawing



Pineapple-Lynn



Rose-Joanne



Tulip-Kyle



Elephant-Emma

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

