



小森林園訊 Green News 112年3月30日

讓孩子學會控制力量，改善人際關係

孩子都非常期待，快一點長大，變成和大人一樣。希望自己可以好厲害，被別人可以看得見，因此特別想要變大、變高、變快、變有力量，好像是只要快一點長大就會變得很厲害。但是，也因為過度追求「力量」，有時反而變成爸媽的一種困擾，因為孩子很容易跟朋友動手動腳，甚至被認為是喜歡打人的孩子。「力道控制」並不是一個簡單的事情，通常在五歲左右才可以漸漸掌握。有時玩得太開心，而忽略控制自己力量時，也就很容易出意外，甚至被誤認為有「攻擊行為」而被責備。特別是「勝負慾」很重的孩子，更容易因為太想要贏，結果在遊戲中頻出狀況。

想要贏並不是一件壞事，但對於「力道控制不佳」的孩子，只要一動手可能就會有大麻煩，因為很容易讓別人受傷。如果孩子錯誤認為「只要力量大就是厲害」，就會陷入一個奇特的循環，明明我就力量最大，為什麼還會被討厭，一定是我力量還不夠大。結果越用力，當然也就更讓別人不喜歡和他一起玩。因此，跟孩子說：「要跟朋友好好相處」或「不可以動手打人」，這兩句話基本上是沒有作用的。一來最初都是跟人玩得很好，而是後面不會控制力量；二來他沒有要打人，只是拍得太用力。針對這個情況我們應該如何協助呢？讓我們用三個方式來引導：一、**速度控制**「速度」不是越快越好，而是看場合。如果孩子一直保持最高速度，很容易讓別人覺得急躁，做事都莽莽撞撞不細心。導致孩子越想要表現時，反而因為速度太快，而表現得不好。這時我們需要引導孩子學會「放慢」。最簡單的方式可以運用「繞圈跑」的活動。讓孩子分四個速度，最初是跑、慢跑、拼命跑、慢慢走的順序，讓孩子知道速度的差異。當孩子熟悉後，在隨機說一個「速度」，看孩子可不可以正確地做到。當孩子懂得控制速度，在團體中自然也就可以解決一半的衝突了。二、**力量控制**「力量」不是越大越好，而是要恰當。力量控制不好的孩子，常給人覺得動作粗魯，甚至常會跟人出現推擠的情況。自己做事情通常沒問題，但是跟別人一起玩，常常會出現爭執的情況。明明就是玩一個 Give Me Five 的擊掌遊戲，卻卯足全力地用力大下去，當然鐵定會出問題。這一來與年齡有關，二來跟本體覺回饋有關，但在協助上都是需要練習「力道控制」。在練習上可以分為大動作和細動作兩種：前者可以用套圈圈的活動來練習力量控制，後者可以用做黏土活動來做出各種不同小動物。三、**喜歡什麼**當孩子期待長大，這時往往會特別迷戀，獅子、老虎、大恐龍等動物，想像自己可以強壯、很厲害。這是非常常見的，到五、六歲時孩子又會改變，開始喜歡兔子、小貓、小狗等動物。「最喜歡的動物」也是孩子對自己的期待，希望自己可以變成什麼樣。如果孩子因為不會控制力量，而導致社交或情緒困擾時，爸媽可能就要引導孩子改變「最喜歡的動物」。臨床上常碰到孩子非常喜歡「大恐龍」，結果老是被同學告狀：「XX今天又來兇我」。其實，只要換一個喜歡的動物，孩子自然也就會改變，不是嗎？孩子都是天真，希望被讚美的，只是有時候會小小的卡住。想要長大，絕對是一件好事，但是力量太大有時候卻是一種困擾。讓孩子學會如何控制力量，才能讓孩子遠離危險與困擾喔！

* 本篇文章摘自【光光老師-孩子的專注力小學堂】





3 月份訊息

- ◎凡新生報名繳 112 上學期 5000 元保額金(112.8/1 開學)，並於 112.5/15 前繳清，即可享有註冊費 9.5 折優惠(退訂金扣手續費 5%)。
- ◎賀!112 學年度(8/1 開學)幼幼班已額滿(接著採備取方式)，謝謝家長們的支持及愛護。

- ◎閩南語桌遊-白圓奇說
活動日期:3/18(六)~3/26(日)
活動地點:桃園市立圖書館
洽詢電話:316-6345#4005
入場方式:網路報名



- ◎2023 基隆童話藝術節
活動日期:4/1(六)~4/4(二)
活動地點:南洋廣場
洽詢電話:02-2430-1505#304
入場方式:免費入場



- ◎造詣書畫會
活動日期:3/15(三)~4/2(日)
活動地點:文化局 3F 第一展覽室
洽詢電話:332-2592#8703
入場方式:自由入場



- ◎桃園市土地公文化館
活動日期:週二~週日 9:00~17:00
活動地點:土地公文化館
洽詢電話:336-6860
入場方式:自由入場

- ◎桃園忠烈祠
活動日期:週一~週日 9:00~17:00
活動地點:桃園市成功路三段 200 號
洽詢電話:332-5215
入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 7 週	第 8 週	班級	第 7 週	第 8 週
Cherry	Peko	Yuler	Tulip	Tony	Vito
Pineapple	Sophia	Wally	Lion	Lucien	Benson
Tangerine	Hank	Mia	Dragon	Lola	Winnie
Carnation	Debby	Kitty	Elephant	Fifi Didi	Hazen
Rose	Leo	Lucas Marcus	*	*	*



Weekly English 本週新的句子:

K1→A:I't's cold. Put on your(jacket).

K2→A:When there's a fire. What number do you call for help.?

K2→B:Call 119 for help.

K3→A:How do we show our love to the Earth?

K3→B:Save the trees.

K3→B:Keep the water clean.

K3→B:Recycle and plant some seeds.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Celia, Wilson,
Rex, Jerry, Lily, Dora, Winston, Anna.

Pineapple-Anna, Christine, Kimi, Cassie, Sunday, Bryan, Wally, Jasper,
Sophia, Morris, Woody, Kendric, Boey, Jessie, Yuri, Rainie.

Tulip-Ian, Keyon, Ollie, Melody, Amber, Vito, Omar, Sean, Noah, Horus,
Aris, Kelly, Eddie, Irene, Kj, Nini.

Rose-Alicia, Noel, Kitty, Mick, Hunter, Sky, Lucas, Kayden, Dora, Elsa,
Abby, Bonnie, Marcus, Lucian, Thomas.

Carnation-Mimi, Cynthia, Cherry, Cindy, Ricky, Echo, Kitty, Peggy,
Debby.

Lion-Hans, Benny, Vic, Ellie, Ethan, Jenny, Benson, Amber, Rita, Edward,
Henry, Lucien, Jeremy, Minnie, Albee.

Dragon-Winnie, Lola, Max, Henry, Jocelyn, Dora, Amber, Emma, Brian,
Roy, George, Jim, Abby, Molly.

Elephant-Chichia, Momo 蘇, Fifi, Didi, Zachary, Lala, Jeffrey,
Hanna, Daniel, Momo 張, Kimi, Shane, Andy,
Hazen, Rainie, Mia, Minnie, Xander, Alan,
Jarvis.



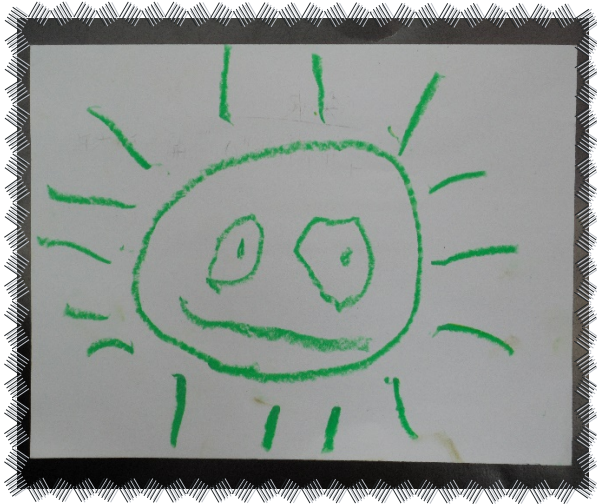


小森林幼兒園
Green Glade Preschool

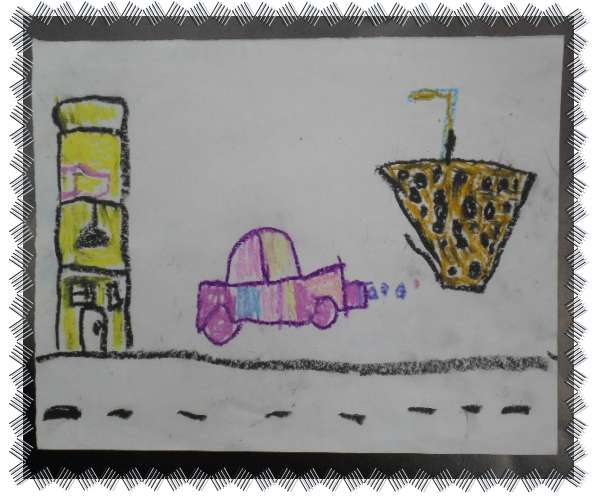


寶貝繪畫天地

I like drawing



Pineapple-Wally



Rose-Abby



Tulip-KJ



Elephant-Fifi

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能!

