

第 13、14 週親師橋暨學習分享單

親愛的家長您好：

112.11.20-112.12.01

第13、14週我們的主題課進入「基本情緒的認識與調節」，認識快樂、傷心、生氣與害怕四種情緒。我們透過假日生活分享、學習區活動、繪本共讀、律動、吹氣遊戲與扮演遊戲，來探索這四種基本的情緒，帶孩子們覺察自己和他人的情緒，說出這些情緒帶來的反應，例如：孩子說，來上學會想念家人，想哭，但會告訴自己要勇敢，忍住眼淚和傷心的感覺，和老師同學一起玩；妹妹搶我的玩具，我好生氣，但當妹妹被媽媽處罰時，我又心疼安慰她；看到崇或是去打預防針時，會覺得害怕；家人朋友讚美我，說我好棒，還有收到禮物時，會感到快樂開心與高興。在情緒調節上，練習停下來，深呼吸，透過吹氣遊戲，體會深呼吸後的平靜。並提醒孩子們要將所有事情，所有情緒和感覺，都練習說出來，和家人、老師及好朋分享、訴苦；另外，也學會安慰需要協助的親友！



1. 近日幼童咳嗽、流鼻涕、腹瀉與嘔吐情況增多，建議讓孩子戴上口罩，提醒勤洗手，若非必要，不要出入公共場所。
2. 請讓孩子說出上面照片中的活動故事：_____

家長簽名：

學習區時間



小朋友，請家人幫你寫下來：我在 _____ 區，用 _____ ，做 _____ 。