

**活動概況**

☆兒歌律動：太陽出來了、愛你唷、剪刀石頭布、媽媽寶貝、媽媽我愛你

☆主題活動：假日分享、視力檢查、慶生會、討論母親節的由來

☆每日大肌肉活動：毬子(單腳站立、側腳踢、)

☆學習區活動：花盆提把製作(美勞區)、組合建構區/小紅球的旅行、

☆繪本閱讀：莫內與貓的奇幻旅程/三民、我選我自己/米奇巴克、媽媽，我從哪裡來/幼福、小紅球流浪去

活動分享

因為紅球計畫，班上的孩子們依舊延續了熱度，所以我們一起研讀了《小紅球流浪去》，跟著繪本中的小紅球一起到各地去流浪，我們將繪本中的小紅球延伸到小永仁，藉由線索-小永仁的環境拼圖，去尋找躲藏在各地的小紅球們，將孩子們分成 3 組，並且分別選出各組小組長，孩子們在各組中分別認領自己想要負責拼的拼圖區塊，將其完成貼在底紙上後，再依序觀察拼圖並規劃要先去哪一個樓層?小紅球可能會在哪一個位置?接續要再去那一個樓層，孩子們透過思考、並說出，獲得大多數組員的認同後，由小組長帶領著大家一同到各線索中尋找，甚至有細心的孩子會數著自己找到了 4 顆，應該還有 1 顆球還沒有找到，於是大家開始了另一輪的尋找，直到找到和其他各組別會合。會合後，孩子們熱烈地討論著自己的組別在哪裡找到了躲藏的小紅球，孩子們興奮的表情溢於言表，透過活動，孩子們展現了自己的領導能力，也凝聚了團隊合作的精神。

透過繪本《莫內與貓的奇幻旅程》，孩子們一開始很驚奇於陶瓷貓咪能夠變成真實的小貓行走在畫作之中，而在共讀完繪本之後，孩子們發現到圖片中的某些畫作似乎在我們的佈告欄之中，我們利用時間，請孩子們尋找和繪本中相同的畫作，孩子們一開始還找不太到，但很快的觀察力好的孩子們一下下就找到了，並和大家分享在佈告欄中有幾幅是莫內爺爺的畫作喔!



大肌肉活動-踢毬子



晨間律動



花盆提把編織



尋找小紅球

~貼心小叮嚀~

- 小永仁女王的家庭日親子活動，將於 5/9(四)下午 15:20-16:50 展開，邀請各位家長們蒞臨參加
 - 5 月份為家庭月，邀請家長們到園進行多元活動，帶領孩子共同體驗(如：說故事、折氣球、手作、運動…)，如有意願參加請於留言本告知我們唷!時段如下：星期一 10:10-10:40
星期一、二、三、四 9:30-10:10 星期一、二、三、四 10:20-11:00 星期一、二、三、四 11:10-12:00
- 非常歡迎各位家長踴躍報名，和寶貝們一起玩樂喔!

~家長的分享~【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享 / 背面有親職文章】

家長簽名：

父母最在乎的，就是孩子是否幸福快樂了。但若一直追問他們開不開心、喜不喜歡，結果可能適得其反。美國暢銷書《用錯了方法—為何孩子總是長不大》帶著大人重新認識「情緒」這件事，如何教孩子面對它。

常得獎的美國暢銷書作家施里爾（Abigail Shrier）發現，在跟有小孩的家庭共度一下午時，可能會一直聽到父母問孩子「是否享受、喜歡」正在吃的冰淇淋？對第二天要上學感到「興奮」嗎？在公園玩有「開心、好玩」嗎？……時時要確認孩子的心情怎麼了，也向孩子發出明確的信號，幸福快樂是多麼重要的終極目標，似乎對每一件事都要感到快樂。

她在近期出版、就登上《紐約時報》暢銷書榜的《用錯了方法—為何孩子總是長不大》（Bad Therapy: Why the Kids Aren't Growing Up）提醒父母，關心與確認孩子的情緒誠然重要，但如果太頻繁，可能適得其反，觸發孩子的壞心情。在各界愈來愈重視心理健康、社交與情緒技能之際，這樣的主題格外受到重視，從特斯拉創辦人馬斯克、哈佛大學心理學教授、哈佛大學醫學院教授到《大西洋月刊》、《紐約時報》、《金融時報》、《華爾街日報》都具名推薦或為文介紹。《華爾街日報》節錄本書，彙整諸多醫學與心理學的研究指出，如果希望孩子幸福、快樂，最不該做的，就是不斷詢問、想要確認、或藉此告訴孩子，幸福、快樂是最重要的目標。而且無論生活景況如何，越是這樣尋求幸福，就越有可能感到失望。

原因之一，是情緒對於我們對它的關注有很強的反應性，愈關注它、它就會越敏感，甚至觸發當事人覺得，是否應該要覺得不開心，發現自己其實沒有感到快樂就是不對勁，反而增加情緒上的困擾，或是對情緒的關注放大到影響其他事物的進行。換句話說，過度的情緒檢查有可能會引發不好的結果。書中引述研究發現，不斷確認是否快樂、追逐更快樂，使得同意「在我感到快樂的時候，我仍希望自己能更快樂」的青少年更可能出現憂鬱症的徵狀。

此外，情緒不只是直覺上的感受，更具有某種程度的可塑性。喬治城大學心理系副教授達頓（Yulia Chenstova Dutton）研究美國、亞洲、非洲與俄羅斯的年輕一代情緒自我調節，發現情緒很容易被操控。例如，大人問孩子「還好嗎」、「怎麼了」，常是出於關心、想知道有沒有什麼不對勁，或想幫忙；但如果因此一直鼓勵孩子專注並詳述自己的感受，尤其是陷入困境的孩子，希望藉此讓他們處理情緒、讓它過去，實際上可能會讓孩子更走不出來，甚至有時會讓孩子被情緒牽著走，在某些狀況下讓情緒引導行為，而且以為那些不完美的感受理當如此。

不斷確認孩子的心情 可能讓孩子難以自我控制

而最根本的事實是，人們多數時候只是感覺還好、或是沒有特別感覺到什麼。因為人生不如意事真的十常八九，多數時候是在處理自己的疲憊、感受、擔心、工作或功課，學習跟這些事物和平相處、在壓力中想辦法繼續向前走。如果孩子這樣回答實話，會讓彼此都太常焦慮；孩子如果一直被問覺得怎麼樣，煩到只能說沒事，又可能會強顏歡笑、導致更憂鬱。更嚴重的是，不斷地確認孩子的心情，可能會影響正在做的事情。

想想，球隊的教練會不會在賽事中途，無來由地一直問球員感覺如何呢？當下更重要的，是專注在所做的事情，而不是停下來想想自己的感受。許多研究也證實，時時刻刻都在關注自己感受的人，不僅比較難完成任務，更可能難以自我控制，節食更不容易成功，飲酒的比例更高；自認為能夠擺脫煩人思緒的人，更容易沉陷在流行的電玩中。施里爾建議，大人與其一直追著問孩子的感受，也要視情況告訴他們情緒有這些不可靠的面向與不完美之處；讓他們了解，他們所感受到的憤怒、不平、迷惑不見得精確地反映實情；讓他們認識，自己的感受是正常的，但有時也會遮掩事實與世界的光明面。

大人也要教他們學習、演練暫時先放下受傷的情感，甚至有時可能應該忽略一些轉瞬即逝的情緒。否則，如果在學校覺得不開心後就沉溺其中，沒法先放下它，要怎麼繼續專心上課、度過一整天呢？如果總是把自己的感受放在最前面、以它為中心，怎麼能成為別人的好朋友、或在工作中盡自己的責任呢？當大人過度執迷於孩子是否快樂，會導致孩子高估他們的快樂有多重要。

施里爾建議大人可以換個方法，鼓勵孩子設定目標、挑戰可以承擔的風險，讓他們看到世界上還有很多其他值得他們關注、追求的事物，而不只是沉陷在成長的動盪情緒、憂鬱中。而且，在那更廣大、有趣的世界中，說不定就藏著情緒的解方。

（資料來源：華爾街日報）（責任編輯：劉映均）

