

01. 戶外教學圖書館之旅～

外師 Jenny 帶領著世懿孩子進入桃園圖書館，孩子在到訪之前老師教導圖書館的規矩，孩子們都有遵守輕聲細語跟著一起尋找書中的寶藏，看到琳琅滿目的書籍孩子們都很開心，找著自己喜歡的書籍小心翼翼地翻閱，翻閱後記得放回書櫃裡，回程時孩子們討論著要請爸爸、媽媽帶他來辦理借書證，此次圖書之旅孩子們都留下深刻的印象。

02. 衛教宣導～蚊蟲篇

季節交替，蚊蟲較多，園內做法分享：

- (1) 校園定期消毒。
- (2) 班級教室每日消毒、清潔。
- (3) 特殊體質小朋友，建議放一件薄長袖在教室。
- (4) 家長亦可幫小朋友準備個人的配掛式、貼片防蚊器。
- (5) 勿帶噴霧式防蚊液，孩子無法自行使用且老師協助不易。

03. 提醒您～尚未換季喔！

天氣逐漸悶熱且氣溫變化大，請依照寶貝個人體質添加衣物，建議洋蔥式穿法，可視天氣狀況提醒孩子穿脫，待天氣穩定時，學校再通知換季。

※穿衣小技巧：

- (1) 若穿著運動服日，天氣冷熱可自行替換冬季、夏季運動服，或於內裡搭配薄長袖(類似棒球裝方式)，下半身搭配冬季運動褲。
- (2) 孩子的書包內或教室，放置一件薄外套，以備不時之需。

04. 下週生活常規教學目標：<教室篇>-教學用品及工具如何正確使用

(1) 正確操作教具

教室內的角落教具使用後應依序整齊擺回原來位置，在操作教具時，應與同儕一同分享，且注意適當音量，訓練專注的操作。

(2) 和孩子討論「愛惜物品」的方式

除了以身作則之外，老師們將以團討方式，引導孩子「愛物惜物」並養成「不浪費」的好習慣。

(3) 培養孩子妥善保存物品的習慣

平常教導孩子養成收拾、整理、物歸原位、妥善保存東西等小習慣，並避免浪費。不宜養成「物品丟了再買就好」壞習慣，一旦孩子養成保存物品好習慣，東西不容易丟失，也避免浪費狀況。在家不妨替孩子準備一個存物箱，擺放自己的「寶貝」，將有助於孩子養成這種好習慣。

(4) 培養孩子動手操作、利用廢物的習慣

從生活教育中，養成廢物利用習慣。例如：空罐子可種花、養小魚；舊報紙可摺疊成玩具等，將有助於創作、思考能力的發展

05. 好文分享~讓孩子從小培養好脾氣！情緒教育這樣教：2-3 歲要具體，4 歲後學控制自己

一個孩子常常不好好吃飯，都邊吃邊玩，媽媽一開始都好好跟他說不要玩，完全都講不聽，最後玩到湯及飯都灑出來，搞到媽媽要很嚴肅的沒收他的湯匙。結果孩子就大哭，旁人以為媽媽在揍小孩。

其實不是大人教小孩沒耐心，而是孩子常常軟硬都不吃，把大人的耐心都磨光了！

如何教出好脾氣？如何跟軟硬不吃的小孩溝通？快來看看這篇軟硬不吃的教育～

培養孩子高 EQ 的五大方法

「用說的，不要用哭的！」我們會很習慣要孩子用說的。可是，如果你的孩子是 2、3 歲，當他們面臨挫折時，他們會很急，再加上語言表達能力不夠成熟，即便家長努力地跟孩子說道理，但很抱歉，越講道理，孩子越覺得你不懂我，只會越生氣。來回幾次後，爸媽也不耐煩了，也受夠了，再好脾氣也會想飆孩子，最後就看誰先妥協，但孩子學到了嗎？只是無限輪迴……。

什麼？不能說道理！那該怎麼做呢？你應該做足這五件事：

一、經驗分享

舉例來說，有一次我兒子很喜歡的玩具車被小朋友弄壞了，他很生氣很生氣，回來一直罵一直罵，簡直就像噴火龍。

很多的家長接著應該就會說：「同學不是故意的，他也跟你道歉了呀！你這麼生氣也沒用啊！……」其實……這些話有可能是火上加油呀！

那次我就坐下，抱著我兒子跟他說：「我懂，我小時候也有過一個很喜歡的機器人，你知道那個機器人是我的生日禮物耶！阿公很少買禮物給我耶！有一次我的機器人就被你大姑姑給弄壞了，我好生氣好生氣，我記得我那時候真的好想打人……。」

通常這時候孩子聽到你也懂他，他大概就會打開耳朵聽了，好奇後續……

這樣的經驗分享，讓孩子知道你和他站在同一陣線，甚至你也帶出了解決策略，比你一直在那邊說「生氣也沒有用…」、「要想辦法呀！」，更能讓孩子冷靜下來並思考正確策略。

二、烏龜技巧

永遠記得別在孩子情緒上來時，一直說「你不要再生氣」、「你先冷靜下來、停下來」…，真的，這些話大多數不會造成明顯改變，甚至可能更生氣。

反而可以學學烏龜怎麼做唷！有機會帶著孩子看看烏龜，烏龜被碰到的時候，有沒有發現他第一時間是縮起來呢？

其實這不是他膽小唷！而是他在思考，他會停下來想一想，我把它稱為「不反應期」：

「唉呦！我被打到好痛！」

「我現在感覺好生氣、好生氣！」

「小烏龜，加油，深呼吸，一、二、三，人家是不小心打到我的，我也常不小心碰到別人，不生氣，我可以做得到，我很棒！」

「球還給你，我接受你的道歉，但你下次可以小心一點嗎？因為真的好痛好痛唷！」
這個「不反應期」有助於孩子的 EQ 發展，這才是真正的教導孩子控制生氣和衝動，利用這段時間找到適切的解決方式。

這是一套大人小孩都適用的策略，可以在平時的睡前故事中教導這樣的烏龜理論，並且在講其他繪本故事時，也能常常帶入角色，引導練習。

三、讓孩子有挫折的心理準備

很多時候孩子的挫折來自－期待太高而沒想過會有意外，因此家長就該事先打預防針。
例如，「喬喬，我們要去兒童新樂園玩，可是今天應該會很多人，如果你最愛的宇宙迴旋要排很久很久，怎麼辦呀？」家長可以先聽孩子的說法，再引導各種可能的替代方案。
如此在孩子真的面臨要排 20 分鐘以上時，才能及時調適情緒，甚至做出「沒關係，那我今天玩別的好了！」的決定。

四、讚許孩子的冷靜

大人要知道，控制自己的情緒和行為是一件很困難的事，所以大人會在今天處理完「奧客」後，佩服自己的 EQ，而喝飲料或吃大餐慰勞自己。

孩子更是需要如此，本來孩子可能會失控的情境，今天居然沒發生，大人就該發自內心的好好讚許孩子，「哇！媽媽發現，今天玩桌遊，雖然你輸了，但你都沒有生氣耶！媽媽好開心，你真的好棒唷！」

這樣的獎勵會讓你的孩子創造下一個「情緒控制」，甚至可以事先和孩子討論好獎勵，訂好所謂的「榮譽榜」。

五、一致的教養態度

家人之間的態度都要一致。

例如媽媽說一句，趕快收玩具，結果小孩開始暴跳如雷，這時候媽媽可能一把火就開始上來，爸爸就該適時出聲，「不要可以，我有聽到，但你還記得嗎？你上次不收，結果……」。一致的教養態度，但卻不是火上加油，而是站在孩子的立場，引導孩子再去思考，這就是當神隊友最需必備的。

現在的孩子 IQ 都不錯，但 EQ、情緒處理、解決挫折的能力卻相對不足，在幼稚園這個舒適圈中，可能不會有太大的問題，因為大多數幼兒園老師都是顧的相當周到。

但到了小學，就得自己面對了，別太過指望同儕間的衝突，老師會協助處理，得靠孩子自己，因此解決問題、情緒處理能力現在不練更待何時，總不會等到被霸凌或霸凌人了才想練，就太慢了！

如何跟軟硬不吃的小孩溝通？

堅持度高、軟硬不吃的小孩不難教，他們最在乎的是被了解、被尊重與被肯定，因此教養過程中要注意 5 技巧：

技巧 1. 用愉快的方式預告：能預料到孩子會固執的点，就先發制人，例如要洗澡囉！你該不會又要說「我不要爸爸洗澡！」被揭穿時，通常氣氛會變和緩，這時候再來好好溝通。

技巧 2. 給予有彈性的選擇：當孩子軟硬不吃時，沒有必要一直硬碰硬，當然也不是要你退讓，而是在合理的範圍給予孩子選擇權，例如你要三分鐘後還是五分鐘後收玩具？簡單而言，就是不要跟孩子在那邊堅持一定要收玩具，不是要或不要的問題，只有 3 分鐘和五分鐘兩個答案選一個。

技巧 3. 冷靜處理絕不動怒：你一旦生氣，孩子只會想要跟你硬碰硬，這是生存本能，只有你冷靜，孩子情緒才不會持續升高。最好能善用你的幽默感，化解僵持不下的氣氛，善用你的創意，讓你的要求變遊戲。

技巧 4. 讓孩子知道你懂他：堅持度高的孩子最需要別人認同他，你可以讓他知道你了解他的感受與想法，但是，孩子你是否也可以試著了解大人的想法呢？你說說看當你堅持時，我們的感受是什麼？相信我，有時候你會聽到很有趣的答案，就表示孩子換位思考、感同身受的能力不足。

技巧 5. 心平氣和時共同討論：道理不要在有情緒的當下說，在爭執過後，一定要找時間好好的討論下次可以怎麼表達與溝通，孩子喜歡被尊重，因此共同討論的方法孩子也比較會做到唷！