

新北市光興國小附幼 112 學年度第 2 學期袋鼠班週主題活動表

主題名稱	紙真好玩	班級老師	黃雯苑老師、藍云秀老師
活動名稱	母親節	週次日期	第 13 週 113/05/06~113/05/10
活動目標	1. 能說出母親節是哪一天 2. 能在團體討論說出可利用的素材 3. 能完成母親節作品		
教學內容	<p>1. 主題活動</p> <p>(1) 欣賞介紹母親節的由來，並認識母親節的代表花-康乃馨</p> <p>(2) 繪本賞析《我媽媽才是超級英雄》，獻給全天下媽媽的溫暖繪本，透過孩子的眼光和口吻看世界，每個媽媽都是孩子心中獨一無二的「超級英雄」</p> <p>(3) 團體討論：媽媽平常照顧我們哪些事？怎麼做可以讓媽媽少辛苦一點？ 教室裡有什麼素材可以用來製作送給媽媽的卡片？</p> <p>(4) 美勞作品：母親節卡片</p>		
	<p>2. 晨間小挑戰與語文遊戲：母親節相框、符號認識巧</p> 		
	日記畫分享	認識康乃馨及介紹母親節的日子	製作相框
	<p>《我媽媽才是超級英雄》 製作母親節卡片</p>		
<p>3. 體能活動：跑步、袋鼠袋、氣球傘、晨間律動、攀爬架</p>  <p>每天都大肌肉活動 30 分鐘以上</p>			
老師叮嚀	<p>這週沒有親子學習單，請寶貝和家人好好感受母親節，於下週一的日記畫分享如何過母親節（不用很特別，只要按照家中平常的方式過就可以）</p> <p style="text-align: right;">祝各位媽媽母親節快樂☺</p>		
教養小文章	<p>教養專家：4 招養出心理素質強大的孩子</p> <p>身為家長，你可能會希望孩子能夠成功度過人生中最艱鉅的挑戰，不論遇到任何阻礙，都能發揮韌性，克服難關。</p> <p>家長必須教會孩子如何養成強大的心理素質。具備強大心理韌性的人，會展現出各式各樣的特質和特徵，像是自信心、恆毅力和韌性。研究指出，他們更有可能成為快樂、成功的人。</p> <p>小孩子和成年人都可以經由長時間的努力，培養、磨練出堅強的心智。根據心理學家和教養專家說法，家長可以做 4 件事來培養出心理堅強的孩子：</p> <p>1. 幫助他們給自己力量</p> <p>心理治療師莫琳（Amy Morin）表示，自信心和自我激勵是心理堅強的重要要素，這代表你的孩子不應該需要依賴其他人才能覺得自己很棒。</p> <p>你可以幫助孩子賦予自己權力，方法是教他們一些可以一再覆誦的句子，提醒他們「不管周圍的人怎麼做，他們都能掌控自己的想法、感受和行為。」</p> <p style="text-align: right;">背面還有喔~~</p>		

這類句子應該要簡短、好記。她提供了4個例子：「盡力而為就好」、「拿出自信去做」、「我很棒」、「今天我選擇要快樂」

2. 讓他們知道克服困難的價值

看著孩子失敗有時候會讓人很難受。但家長還是應該讓孩子知道，選擇進行困難的挑戰，會帶來非常大的收穫，像是幫助他們提升在壓力下維持穩定表現的能力，不管最後是成功還是失敗。

心理學家冥妃（Mary C. Murphy）建議，當孩子接受困難挑戰時，稱讚他們的勇氣。幫助孩子反思他們從中學到了什麼，如何運用這些新學到的教訓和技能來向前邁進。可以告訴孩子你過去如何度過困難的挑戰，以及你從過去的錯誤中學習到什麼教訓。她解釋說，這類型的故事可以幫助孩子把挑戰困難當成再正常不過的事情，並讓孩子知道幾乎每件值得去做的事情會有一點點的棘手，尤其是一開始。

3. 保持樂觀

你的態度能感染孩子，正是因為這樣，兒童心理學家才說家長能夠以身作則，示範良好的行為給孩子看是非常重要的。神經科學家鈴木溫蒂（Wendy Suzuki）表示，這也包括樂觀，樂觀是強大心理素質的關鍵。

教育心理學家波巴（Michele Borba）告訴《CNBC》，樂觀、充滿希望的孩子會覺得更能掌控自己的人生，通常面對新挑戰時更加有自信。樂觀精神是可以透過學習和教導來學會的，所以你可以多多讓孩子透過耳濡目染來學會樂觀。

4. 教他們何時道歉、如何道歉

強大心理素質的關鍵之一是情緒智商（EQ），包括同理心和自我意識。莫琳建議，告訴孩子尊重別人和尊重自己有多重要，包括尊重地傾聽別人的觀點，並在做錯事的時候真心誠意地道歉。

這不代表你或你的孩子需要沒事一直道歉。莫琳提醒不要錯誤地自我譴責，讓負面思考傷害你的自信心。

只要記住，心理素質強大的人會替自己的行為負責，他們若對自己的行為感到後悔，會真誠道歉，想辦法彌補錯誤。

家長迴響

家長簽名：_____