

请您帮忙

亲爱的爸爸妈妈：  
您好！

1. 请家长帮助收集各种恐龙的图片资料、绘本书籍，为幼儿提供关于了解恐龙的素材，与教师共同布置主题墙。
2. 周末的时候，请家长播放《恐龙世界》《侏罗纪公园》电影让幼儿观看，来帮助幼儿了解一些霸王龙、三角龙、钺齿龙等生活习性，为开展的教学活动做前期的准备。

谢谢配合！

太阳E班

教子有方

## 帮孩子克服烦恼

成长中的孩子，无论是在学校还是在家庭都会或多或少地遇到烦恼。当孩子遇到烦恼时，家长如果不及时去了解孩子的烦恼，不去帮助孩子克服烦恼，轻者会对孩子心理产生不良影响，重者会使孩子走入极端。孩子的心灵是脆弱的，当他们的的美好愿望与现实产生矛盾时，就会有烦恼。那么，作为父母该怎样帮助孩子克服烦恼呢？家长帮孩子解决烦恼，可这样做：

### 1. 多与孩子沟通。

父母多与孩子接触、沟通，创设家庭民主氛围，让孩子有发表意见的机会，参与家庭讨论，有自己的主见。当孩子有烦恼时，他（她）就乐于讲给父母听，让父母帮助解决、克服。

### 2. 多关注孩子的烦恼。

如果父母忽略了孩子的烦恼，以自己工作忙、事务多为由对其置之不理，必会对孩子身心健康产生消极影响。当孩子烦恼时，不妨耐心听听他们倾诉，多了解一下孩子，正确引导孩子积极地面对烦恼，消除烦恼困扰。

教给孩子克服烦恼的方法。

一是学会倾诉。告诉孩子有了烦恼，不要闷在心里，学会倾吐自己的烦恼，帮助孩子认识自己、悦纳自己，避免长时间积聚烦恼，产生紧张、悔恨、绝望等情绪。每天要留给孩子倾诉的时间，如晚饭后，或临睡前，设身处地站在孩子角度，替其分忧解难。二是自我放松。告诉孩子有了烦恼，可到空旷之地大喊一声或有节奏地深呼吸。也可做感兴趣的事情冲淡烦恼，如看书、找小伙伴聊天、室外运动、听音乐、洗热水澡等。不要过多约束孩子，让他们参加各种有益的活动，有多种爱好选择，他们便会有多种自我放松的方式，这可以有意识地培养孩子的健康人格。

太阳E班

# 明星宝宝

郁恩鑫、陶瑜昕、范悦、孔思宁、陶瑜晞、王苏娅、盛慧、鲁钰湑、陈泽、程雨菲、朱盛岩、童昱辰、亓媵、黄思好、崔嘉怡、钱芸汐、张子香等小朋友能在特色体验游戏中团结同伴，共同合作完成游戏，真棒！

熊峻熙、戴远航、王辛辰、吴万宇、胡宇轩、丁子萱、吴卓芄、李梓贤、徐国豪、刘莅原、苏欣悦、丁奕扬、李一安、董辰康、范周好、雷朗硕、万秉琿等小朋友做早操动作用力到位，你们真棒！

太阳E班