

齊來深呼吸

抗疫和停課期間，幼兒可能會出現負面情緒，而深呼吸是其中一種有效調節情緒的好方法。家長宜於日常中，當幼兒情緒平靜時與幼兒多練習；而當負面情緒出現時，家長便可引導幼兒齊來深呼吸，調節情緒。

目標：透過手工製作，引發幼兒進行深呼吸練習的興趣

預備材料：廁紙筒一個、膠袋一個、雙面膠紙、剪刀、顏色筆

做法：① 先在膠袋或綉紙的上方貼上雙面膠紙

② 之後由下方把膠袋或綉紙剪成幼條，但不剪斷

③ 撕下雙面膠紙面層，把膠條貼在廁紙筒的底部

④ 最後，在廁紙筒上畫上不同情緒的圖案便完成

