

臺南市安定區南興國小建構家庭教育網路學習社群及網頁



每學期發行南興風雲，建立親師交流。

【先做監護人，再做朋友】(下) ◎洪蘭

艾力克斯認為，今日很多的過動兒其實是從小缺乏家教，養成習慣後，不服管教。至於小時候的口味會影響長大後的選擇，我們在實驗室的動物身上有看到。如果把一個新奇的食物和一個熟悉的食物放在一起，老鼠會毫不猶豫的去吃牠幼年時熟悉的食物；老鼠對從來沒有吃過的東西會非常小心，先吃一小口，二十四小時沒事後，再回去吃一小口。

父母如果在孩子小時候給他吃各種青菜，他長大後比較不會排斥青菜；如果小時候都是吃炸雞、漢堡，那麼他經常會很想念這種食物。就跟我們留學時，會很想念家鄉的牛肉麵、大餅、蚵仔煎一樣，這種童年的喜愛烙印在我們大腦中。因此，父母的確應該在孩子小的時候養成良好的習慣，不能因為孩子哭鬧就很快投降。

最近有一個研究發現，養成孩子良好行為最重要的因素不是管教的嚴不嚴，反而是父母參與孩子生活的程度，不參與孩子生活的父母最會體罰，孩子將來的問題也最多。這個報告說，父母是監護人，監督和保護孩子使他安全成長，教育他，打開他的視野。

父母要先做到監護人才去做朋友，一個功能良好的家庭不是民主的家庭，而是父母子女各司其職的家庭；在重要的事情上，孩子沒有投票權，因為他們尚未成年，需要指導。

生活點滴分享

給親愛的爸爸、媽媽：

今天學校安排全校師生做防震演練，教導孩子在學校遇到地震時躲避的方式及逃生的路線。也請您能指導孩子了解居家的防災路線及緊急狀況的連絡人，並與孩子一起填寫聯絡簿最後一頁的「家庭防災卡」。



此次的寒假作業大部分的孩子都很用心完成，就「小書」和「寒假作業本」兩部分，挑選出五位小朋友表現優良者給予獎勵。

※有拿到視力不良單的小朋友，請家長能帶到眼科檢查，以免影響學習效果喔！

Teacher	許淑芬 107.3.9	家長簽名	王淑娟
---------	-------------	------	-----

文章分享 教出好小孩第一步 讓他「有好樣學好樣」【中】 作者李坤珊

上述那些罵爸媽、把爸媽當佣人的幼兒，以及愈變愈壞的青少年，他們並不是一出生就成為那個樣子的。是他們身處的環境，養成了他們不尊重他人、口出傷害語的「習慣」；是成人不知不覺中，日積月累，允許孩子養成了那自我中心的態度和出口傷人的習慣。

幼兒會對成人口出傷害語「你沒用啦」、「我討厭你」，那是他學來表達生氣的方式和用語。從他生活環境中成人的行為裡，學會了生氣就以「罵」的方式來表達；從成人的嘴裡，學會了生氣就以「傷害語」的方式來對應。

「你沒用啦」這句話，應該是孩子從爸爸或媽媽嘴裡聽到的吧！當夫妻當著孩子的面吵架，或有一方常在幼兒面前以這種語言數落另一方時，孩子也敞開他的學習頻道，同時在學習「這是生氣的方法」、「那是生氣時可以說的話」。

幼兒的學習，像台相機或像塊海綿，他先照單全收，因為他的人生才剛開店，需要庫存。成人提供的庫存是良善的溝通模式，孩子就漸漸的學會了溝通；提供的庫存是傷害、攻擊性的語言，孩子就漸漸的學會了以那樣的語言來應對進退。

【待續】

生活點滴分享

給親愛的爸爸、媽媽：

1. 下週六(9/23)上午9:00 — 11:40 為本學期的親職講座與班親會，期盼爸爸媽媽能在百忙當中，撥空踴躍參加，一起分享孩子成長的大小事，如果您對班上或學校有任何寶貴意見，也歡迎您當面告知或寫下來，謝謝您！
2. 今日發下「一卡通」(臺南市市民學生卡)同意授權書，請詳細閱讀所附的說明單，如果想要幫孩子辦理開卡儲值功能，請填妥授權書內的資料，下週一交給老師，(學號由老師幫忙填)；如果不開卡就不用交授權書。
3. 星期四已發下孩子的冬季和夏季運動服各兩套，如果尺寸不合想要更換，請下週一記得帶來換，如果有想要再增購，請寫在聯絡簿上告知。【運動服適合適的的小朋友，下週開始：星期一、二、四和星期五穿運動服，只有星期三才穿便服喔！】

給親愛的許老師：

9月23日,星期六,一定要去嗎? 可以帶小孩子去嗎? 可以。如果有空期待您來參加!

Teacher	許菽芬 106.9.15	家長簽名	張幸娟
---------	--------------	------	-----

班級每週發行親師交流

【文章分享】 <再往下想一點>

文/何權峰(國語日報 2011/12/15)

我們常忽略小問題，認為「這是一件小事，不會有太嚴重後果」，卻沒想到一滴水接著一滴水，也會累積成湖泊。

有些人常吃消夜，雖明知消夜對身體不好，還會造成肥胖，卻總是想著：「吃一點應該沒關係吧！就算會變胖，到時再減肥就行！」直到發現衣服穿不下，血脂太高，才驚覺事態嚴重！

吸菸對身體有害，大家都知道，吸菸者卻自我安慰：「吸一口又不會得癌症，得吸很多年才有可能。」於是又吸了很多年。因為擔心得癌症，想戒掉，這時又安慰自己：「不一定吸菸的人才會得癌症，很多人不吸也得癌症。」然後又繼續抽。

我們從新聞上看到許多人貪汙或詐欺，那些人也不是一開始就偷盜一大筆錢，他們通常是由幾百、幾千元開始的，然後是幾萬元：「反正拿一點也沒有人會發現！」接著當機會一來，就會利慾薰心，犯下大錯。

人如果在小事上不能把持，最終也無法在大事上持守。所以，我們在做任何事之前，請務必「再往下想一點」。

假設你晚上吃消夜，就想如果每天都這樣吃，我的身材和健康會變怎麼樣？

假設你亂丟一個可樂罐，就想如果每個人都像我一樣，環境會變成什麼樣？

想過了，然後就去看，自己是否真的要這樣的結果？如果不要，就改變你的作為吧！

※ 習慣的養成需 21 次的練習，好習慣如此，壞習慣亦然。有時我們不經意的行為舉動也有可能引起大災難，這就是蝴蝶效應。所以，做任何事請再往下想一點，別恣意妄為了。

各位家長，您好！

年剛過，大年初六我們開學了。這學期學校安排校外教學、六十週年校慶……活動接二連三而來，所以一開學就正式上課，少了緩衝的時間。幸好經過一學期的磨合，孩子們也能很快進入狀況；最重要的還是家長們的支持與配合，希望在未來的日子裡和各位教育合夥人持續合作愉快！謝謝！

阿足老師 107.2.23

【文章分享】〈冒險的玩，孩子不焦慮〉

/ 陳念怡 (親子天下)

2018-02-23

英國《每日電訊報》(The Daily Telegraph) 引用澳洲知名焦慮症防治基金會 Beyond Blue 報告指出，焦慮症是現代人最常見的心理疾病，不僅案例數急速上升，年齡層也下修到學齡兒童，連4歲孩童都有可能深受其害。「焦慮症」儼然成為一種全球性的現象，也成了校園和教養圈的流行語。

如何養出不容易焦慮的孩子？澳洲另項最新研究給出了答案：**鼓勵孩子冒險的玩，有助於釋放恐懼，減少焦慮。**參考瑞大學情緒健康中心和荷蘭阿姆斯特丹大學以312個學前兒童家庭為對象，探討家庭教養和兒童焦慮症的關聯。結果發現，經常嘗試冒險遊戲的孩子，比較不容易出現焦慮情緒。該研究主持人休斯頓教授分析，**「孩子跨出舒適圈，有助於降低罹患焦慮症的機率。」**

所謂的「冒險的玩」，摻雜了自由的喜悅和適當的恐懼，總是充滿驚險，令人感到雀躍振奮。不管是鬼抓人、打打鬧鬧、爬樹攀岩，還是蓋城堡，各種刺激感十足的遊戲，讓孩子有機會突破自我設限，自信心、挫忍力，以及勇於冒險的態度也就油然而生。

在遊戲中跨出自我設限，是現代孩子的必修課。休斯頓教授指出，冒險的玩，提供了適當的心理和身體空間，讓孩子體驗「恰到好處」的冒險，感受刺激又不至於驚慌害怕的驚奇感。而遊戲本身也意味著「承擔風險」，包括身體上、社交上，甚至是認知上。孩子在不斷嘗試的過程中，學習到新事物、新知識，也能養成勇於探索的無畏態度。

「小心一點！」「別爬太高！」許多父母擔憂孩子在玩耍中受傷，總是在一旁「小心叮嚀」。其實這樣的擔憂，往往會演變成過度保護，暗示著孩子：面對眼前的危險得隨時提防卻步。長久下來，在直升機父母庇護下的孩子，反而容易焦慮不安，沒有勇氣面對未知的挑戰。

【活動花絮】◎ 校園民主活動初體驗—市模範兒童選舉 107.3.2



阿足老師 107.3.2

班級每週發行親師交流