

2 勢力

三年二班班刊第三期

發行人：吳弦明老師

發行日期：108.1.15



老師的話：

教出有韌性的孩子，父母做了這8件事
(親子天下)

如何養育有韌性的孩子？專家說，最重要的是「讓孩子經歷失敗，然後與他們討論失敗」。

對孩子來說，日常生活中很多事情都可以是「悲劇」：吐司沒有去邊？悲劇！無法成功組合新的樂高玩具？悲劇！你無法改變這些事件，但你能改變孩子面對挫折的態度、教育他們應付挫折的技能。這就是韌性。小時候的挫折往往只是些小事，但伴隨著成長而來的，是更大的挫折。學習有韌性能使孩子受用終身，教育孩子應付壓力、了解拒絕無關個人評價、暫時的挫折不等於永遠的失敗，都是韌性教育的一部分。心理治療師艾米·莫林 (Amy Morin) 在《心理堅強的父母不會做的13件事》一書中列出8件事，做到這些，就能養育出有韌性的孩子。

「所有的孩子都有能力發展出韌性，」莫林說：「做為家長，我們可以

給他們機會去練習韌性。」而家長所做最糟的一件事，就是太常「拯救」孩子。

孩子需要學習當別人對自己說「不」時該如何應對。「如果你的孩子沒被選上棒球隊，你就打電話給教練、給學校、叫他們讓你的孩子加入，」莫林說：「你的孩子就失去了學習重要人生功課的機會：如何被拒絕、如何經歷失敗。」

考試考不好，是因為老師沒有講清楚？不喜歡上學，是因為在學校被霸凌？莫林指出，就算老師真的教不好，就算孩子真的被霸凌，這樣來解釋孩子的失敗沒有任何幫助。「你應該告訴孩子，人生本來就不公平。只有一件事是公平的：每個人都要強大起來，自己解決自己的問題。」

讓孩子掙扎很重要，但不是叫孩子自己想辦法。不要忽視孩子在這過程中情緒上可能遇到的困難。「你要同理孩子的情緒，並讓孩子感受到你的理解。」莫林說：「家長要在支持與放手

間找到平衡點。」

「當孩子能正視自己的情緒，就不會用出氣的行動來宣洩。」莫林說：

「如果孩子能說出來『我很生氣』，他就不必用踢人、打人的方式來表達。」當孩子不能正視自己的情緒，就會拿別人出氣。

莫林舉例：可以為孩子準備一個「士氣工具箱」，裡面可以有黏土、著色本、好聞的乳液等，在孩子面對挫折時，提醒他用這個工具箱裡的東西驅散失敗的情緒，重新振奮精神。「重點是，」莫林說：「教孩子對自己的情緒負責。」

就算是最好的爸爸媽媽也會犯錯：批評老師、夫妻吵架、忘記答應孩子的事……莫林建議，不妨把教養錯誤變成示範「如何面對錯誤」的機會。在孩子面前承認錯誤，然後修復錯誤給孩子看。

當孩子考得好成績時，不說「你考得真好，你真聰明！」而說「你考得真好，你真努力！」告訴他們努力比好成績本身更可貴。強調過程而非結果，強調孩子可以改變的部分（努力的程度），而非既有的事實（天生的智商）。

轉載：親子天下 2018.12.5



榮譽榜：

- 期末評量成績優良：
丞鈞、沛穎、逸萱、熠嶽、彥承
- 成績進步獎：
承祐、沛妤、育琳
- 學期總成績優良：
丞鈞、熠嶽、沛穎、逸萱、奕宸



班費收支報告：

上次結餘：10884元

- 11/28支出 保險費 288元
 - 11/30支出 相片沖洗 115元
 - 12/16支出 蛋、麵粉、奶油 230元
 - 12/19支出 四言灑金紅宣、小斗方單字灑金（三、四年級使用）1490元
 - 12/23支出 蛋白霜、夾鏈袋、餅乾 856元
 - 1/10支出 寒假作業 408元
- 本次結餘：7497元



班親會訊息：

聖誕節前夕，班上辦理彩繪餅乾的活動，讓小朋友開心的度過溫馨又愉快的節日。

1/19-2/10寒假，2/11（一）下學期開學日，共計三個星期時間，除了老師安排的寒假作業外，請家長協助指導規畫其他的時間，讓孩子們過個充實、有意義的寒假生活。



童言童語：

小狗 陳品妘

主人旺旺去上學，

小狗想念旺旺，

一面玩球，

一面難過的說：

旺旺、旺旺……

心想怎麼還不回來？

門鈴叮叮噹噹響著，

小狗開心的搖著尾巴，

迎接主人回來了。



勇氣——小鐵人比賽 曾奕宸

你有比賽過嗎？我曾經讓大家跌破眼鏡，因為我參加過的比賽項目是——小鐵人。我為什麼要參加？因為爸爸說：

「如果你要去參加，我就會買腳踏車給你！」在腳踏車的誘惑下，我就傻呼呼的答應了。

我在練游泳的時候，每次都游到哭，練得連泳池裡的水都有一點鹹鹹的。很久以後，我才不會哭，但是練得太累時，我依然偷偷掉眼淚。所以每次游泳時，我最愛做的事就是打水，因為可以混水摸魚！

緊接下來我又練習腳踏車、跑步，我最討厭這兩項，因為每次練習的時候，爸爸都帶我去騎二十公里；明明只要比

賽五公里，為什麼要騎得千里迢迢呢？後來才知道，爸爸在鍛鍊我的耐力，每次練習完都會汗水直流，都快被汗水淹死了！所以每次練習完，我會累到動彈不得，像一條永遠不會翻身的死鹹魚。

比賽當天，我很緊張，緊張到頭痛欲裂，那一刻，真是度日如年啊！時間一秒等於我的一小時一樣。「養兵千日，用在一時。」終於要上戰場了！我覺得自己的成績還不錯，但「人外有人，天外有天。」雖然正式比賽我的速度變快了，但還沒達到我心目中的目標。在終點站迎接我的爸爸媽媽，用力地抱著我，說我是小勇士，太厲害了，誇獎我以無與倫比的勇氣戰勝了自己！

從這次的比賽中，我學習到很多知識，也拿到每個人都有的獎牌和爸爸獎賞給我的，夢寐以求的腳踏車。我領悟到一個道理，只要每個人全力以赴的話，一定會拿到自己意想不到的好成績。所以媽媽和爸爸一直鼓勵我要有勇氣，勇於挑戰自我，才能使自己比別人更強壯、更厲害！



第一次搓湯圓 陳澄淪

人生有許多的第一次，而令我難忘的是第一次搓湯圓。

在今年的農曆正月十五日，我們家準備做湯圓慶元宵。開始做湯圓了，我先搓粉，放入適量的水，慢慢讓它成塊狀，而媽媽這時把餡料調好，有花生味的，也有芝麻味的。我不管三七二十一，先下手為強，從大碗裡拿了橘子大小的粉塊，把它壓平，放進一勺滿滿的餡料。由於我放的餡料太多，所以在把湯圓合上封口時，有些地方太大而裂開，我連忙補救，補好這裡，那兒又裂開，我忙得手忙腳亂。再看看媽媽，天啊！她包好了一個又一個，而且完整漂亮的湯圓。咦？我怎麼那麼笨啊！我靈機一動，再從碗裡拿出一塊比剛才那塊大點的米粉塊，壓平後，包在原來的湯圓上，那些餡料立刻停止往外流，YA！我成功做好了第一顆湯圓，接著做第二個、第三個……，我越做越熟練，做完後，媽媽把湯圓都煮熟了，我做的第一個湯圓很顯眼，因為，那個湯圓比任何一個都大，我吃了一口，啊！真是好吃！

這香香、甜甜的湯圓，至今還甜在我心頭裡，你說我怎麼可能忘了呢？經過這一次做湯圓，我懂得：在生活中，有許多值得期待的第一次。



班刊投稿信箱：paulwu28@gmail.com