

2 勢力

三年二班班刊第四期

發行人：吳弦明老師

發行日期：108.4.22



老師的話：

同理心非天生，培養孩子別錯過
關鍵期 2018年2月5日 王宏哲

同理心非天生養成，要靠後天慢慢練習

「搶別人的玩具」、「想要的東西就必須要立刻得到」、「認為自己的事情才是最重要的」，這些自我為中心的行為常常會發生在小孩身上，他們覺得世界都圍著他們旋轉。小孩缺乏同理心，不會為別人著想是很正常的現象，同理心非天生養成，要靠後天慢慢練習。

培養孩子換位思考，是體諒他人、建立同理心的重要指標，每個人人生來就有理解他人的能力。最簡單的例子就是，嬰兒聽到別人哭時，自己也會開始啼哭。研究發現，那些會跟著哭泣的嬰兒，長大後都偏向會有比較多的同理心。

越有同理心、越懂得幫助他人的孩子，具備較好的社會適應能力及人際關係，不管在學校、在社會、甚至長大在職場，都會有比較好的表現。跟智能和體能不一樣，同理心的發展是須要學習的。

而要孩子真正設身處地，站在對方

的立場去體會別人的心情，必須要經過成人的解釋，教導才可以全面發展。

五情教育-教孩子變成能同理的人！

1. 不能著想

孩子們越來越不能設身處地的感受別人的心情，一直停在”我說的都對！有甚麼錯！”

2. 不能等待

孩子們心急不能等待，一直停在”你馬上照著我的意思，我現在就要！”，或著經常做了再說，不能記住教訓~

3. 不能聽話

孩子們覺得聽我自己內心的聲音比較正確，接受父母或別人的意見變得很難~

4. 不能觀察

孩子們變得很難發現自己說話傷了人，讓人傷心！也很難發現別人的窘境，極端的在意自己的權益~

5. 不能挫折

輸了總是”都是別人的錯”、”都是這個東西不好”，反思自己的能力變得很低~

6. 不能同情

關懷及付出的經驗變少了，感動的能力也變差，自我中心很強，而不能體

諒別人在苦難中的心情

我們不能眼睜睜的看著” 只要我喜歡,有甚麼不可以”, 在孩子的情緒發展中, 像野火一樣蔓延, 幼兒基礎教育很重要!

五情教育(同情, 親情, 表情, 友情及溫情), 是孩子發展的關鍵, 別讓孩子有冷冰冰的感情, 我們要培養能體貼別人及能感動別人的暖世代!

同理心, 是人際關係的基礎

• 父母以身作則, 成為孩子的榜樣

現今許多父母都成為「低頭族」, 大部分時間都在玩手機, 忽略親子間的親密互動時間, 當孩子需要父母關心卻受到忽略, 某種程度上會造成情緒上的起伏與不安。

當孩子情緒處於不穩定狀態, 心情愈糟, 就愈會把專注力放在自己身上, 凡事只想到自己, 忽視周遭的人, 也忽視周遭系統。

• 引導孩子認識情緒

要小孩懂得體諒別人的感受前, 首先要讓他認識不同情感的名稱。父母可以針對小孩的行為作出說明, 給每個行為所帶來的情緒反應作標籤。

譬如小孩為妳受傷的手指呼呼時, 妳可以說:「你幫我呼呼喔, 好體貼喔!」小孩會從妳的反應知道自已的行為是被認同、被視為珍貴的。

我們可以用一些小遊戲來幫助小孩

更熟識情緒的表達。可以利用繪本, 讓孩子猜猜看圖片上人物是生氣、快樂、或是難過。

• 鼓勵小孩說出他們的感受

也許孩子還不懂每個情感背後的原因, 但是當他們想要說出心裡的感受時, 父母必須要認真的聽他們說, 讓他們知道我們在乎他們的感受。

從生活中多與孩子討論、溝通, 幫助孩子標示情緒與感覺, 同理心的表現過程必須先具備察言觀色的能力, 接著解讀對方情緒, 最後才能產生同理的行為表現, 因此, 如果父母經常和孩子溝通、表達情緒, 自然而然, 孩子也會懂得辨識各種感覺, 進而理解他人的情緒行為。

• 多讓孩子接觸人群

家長應多讓孩子與人群接觸互動, 從生活中累積同理的經驗, 像是平時帶孩子到公園玩樂, 當孩子觀察到其他小朋友因玩不到遊樂設施而難過時, 父母便可以幫孩子描述感覺, 例如:「我想那位小朋友玩不到遊樂設施一定覺得很難過」

• 從遊戲繪本中互動, 學習同理他人

有些小朋友的自我中心意識較強烈, 父母也可以運用繪本幫助孩子標示感覺, 也可以透過角色扮演的遊戲, 讓孩子學習站在他人的立場思考。角色扮演遊戲確實有助於培養同理心, 例如: 孩子與玩偶進行角色扮演的想像遊戲,

藉由不同角色之間的彼此對話，使孩子有機會轉換不同角色，並練習以他人的立場表達感受。

榮譽榜：

- 模範兒童代表：
丞鈞、逸萱
- 期中成績優良：
丞鈞、沛穎、意喬、奕宸、熠嶽
- 福爾摩斯Q集章活動榮獲：
刮目相看獎(第二名)
- 班際手球PK賽：
男生組 亞軍

班費收支報告：

上次結餘：7497元

2/16 支出 丹迪紙、粉彩紙、圖畫紙、釘書針、膠水、西卡紙、膠帶、影印紙 1441 元

3/4 支出 國、數、自、社作業簿 3360 元

3/26 拜土地公金香、米果 101元

本次結餘： 2595 元

班親會訊息：

本次學校辦理營養午餐教育活動——【福爾摩斯·Q】，搜集四章一Q活動，感謝各位家長傾力協助，讓本班榮獲三年級第二名的佳績。

5/4(六)親職教育日，感謝各位家長踴躍提供商品販賣，屆時，歡迎各位家

長踴躍參加活動。

童言童語：

我們這一家 陳澄瑜

我的家庭人口非常簡單，就是愛我的爸爸、媽媽和我自己三個人而已。

我的爸爸和我的興趣一樣，就是愛吃東西，發現新奇的食物，總想嘗試一下，滿足口腹之慾。我媽媽的興趣則是做手工藝品，他會編織毛衣、做人造花，也會煮好吃的東西給我吃，真是超級厲害。

因為我們家是做生意的關係，所以爸爸、媽媽都非常忙碌，我們只有在下雨天，爸爸、媽媽休息的時候，才能好好聚在一起，所以我格外珍惜，也特別喜歡下雨天。

希望我和我的家人，能健健康康、快快樂樂的做自己想做的事，我覺得能和自己的家人在一起，就是最幸福的事了。



班刊投稿信箱：paulwu28@gmail.com