



【活動摘要】

主題活動：聖誕節由來、為什麼要過聖誕節

學習區：積木區(積木、鬆散素材搭建)、建構區(泡棉、彩色積木組合、樂高)、語文區(鬆散素材排列、繪本分享)、娃娃區(服裝秀、生活自理訓練)、數學區(對應、配對、排列)、美勞區(摺紙、串珠、創意貼)

體能活動：主要器材《輪胎》雙腳跳、跨跳、左右跳

繪本分享：聖誕老公公的秘密基地(小宇宙文化出版)

唱跳律動：拍拍手、心花開、活出愛、動物體操、幸福聖誕

【主題活動分享】

聖誕節給人的感覺是溫暖的、送祝福給別人，在孩子心中是開心的、可以拿到很多禮物的節日，所以聽到聖誕節快到了是非常開心的心情，在課程裡傳達給彩虹班的聖誕節是能送祝福給對方的節日，為什麼要過聖誕節?追溯到很久以前聖誕老公公是送禮物給需要幫助的人，以前的環境及物資沒有現在方便食物這麼多元，出發點也是想延續幫助需要幫助的人，但是孩子的力量有限決定先給孩子有能力完成的事情，更改成送祝福給別人，讓原本是等待收禮物的心情變成可以為大家服務的精神，學習手心向下主動給予才能得到更多收穫。

此外，想知道孩子對於聖誕節的感覺是什麼，提到聖誕節是冷冷的、下雪的、麋鹿、金黃色、白色、綠色、燈泡、鏟雪車...等，接著孩子發問老師說聖誕節快到了，為什麼我們教室裡面沒有聖誕樹呢?引發孩子的共鳴，所以我們繼續討論該怎麼辦教室才有聖誕樹呢?最後決定要自己製作聖誕樹，於是我們一同前往永仁高中運動完開始尋找製作聖誕樹的材料，看到一堆枯掉的樹枝一起在裡面撿拾許多寶物，樹枝越撿越大讓孩子面臨抉擇的問題，因為拿回去是一個工程要讓樹枝站起來也需要思考要運用哪些資源，最後孩子使用刪除法折衷選擇中間大小的樹枝回去，有的孩子也找到木材堆裡不只有樹枝、樹葉也有果實，他們發現果實很像聖誕樹的飾品也一併帶回學校，下週開始製作聖誕樹希望能製作出孩子心中的聖誕樹。



班群活動-拉雪橇



大肌肉活動-雙腳跳



尋找製作聖誕樹的樹枝

《貼心叮嚀》

▲上週繪本後彩虹班想要有自己的聖誕樹，週五已完成囉！但想要讓聖誕樹看起來美美的～請和寶貝家裡找一找可用的吊飾且下週一帶來學校，一起佈置我們的聖誕樹吧！

▲12/12(日)在台南市立文化中心露天舞台舉辦「YMCA 聖誕聯誼會」，白雲班的小朋友當天將帶來精彩的演出，歡迎大家蒞臨觀賞。

～家長的分享～

家長簽名：

不再「跟著孩子生活」，3個練習帶孩子加入大人的世界

孩子剛出生到一歲左右的生理需求及不會表達，讓我們必須要時時看顧著孩子，以免發生危險，但其實孩子是可以「被練習」跟著大人生活的。三個大方向的練習方式，慢慢引導孩子加入爸爸媽媽的生活。

「讓孩子跟著我們生活」這句話乍聽之下好像很合理，但是請爸爸媽媽回想看看：從孩子出生後，是不是聽到孩子的聲音就會反射性地從床上、沙發上跳起來，立刻去看看發生了什麼事？是否帶孩子出門，無論去公園、去餐廳用餐，眼睛、耳朵大多時候都盯著孩子在做什么？有多久沒有好好坐下來吃完一頓飯？多久沒有好好喝個下午茶？多久沒有夫妻兩人一起來個小約會了呢？我們因為配合著孩子的生理作息，慢慢的，就變成「跟著孩子生活」了。

當然孩子剛出生到一歲左右的生理需求及不會表達，讓我們必須要時時看顧著孩子，以免發生危險，但其實孩子是可以「被練習」跟著大人生活的。曾經看過一張照片，一群外國爸媽在餐廳裡吃著下午茶，而寶寶們都在娃娃車區裡乖乖地睡午覺，這張照片讓身邊很多已經當父母的朋友羨慕不已呀！Sunny 背包流浪記的知名部落客賴啟文和賴玉婷夫婦因為熱愛旅遊，在長子6個月大時，帶著他遊歷東南亞約40天，之後更帶著分別只有6歲、4歲、2歲的三個孩子環遊世界256天，遊歷了亞洲、非洲、美洲和歐洲！當然在旅行中必須依照孩子的狀況來安排、調整行程，但爸爸媽媽並沒有因為孩子的加入而放棄了自己原本想做的事，反而是讓孩子學習來加入爸爸媽媽的生活方式！那要怎麼讓孩子「被練習」來加入大人生活呢？

練習一、原則和底線

每個人都有自己的原則和底線，面對孩子也是一樣的。有些人面對工作、外人是一板一眼、說一不二，但回到家，面對孩子的哭鬧、撒嬌總能把自己的原則和底線不斷放寬加大，久而久之會發現孩子耍小聰明、討價還價的功力愈來愈厲害，哭鬧的方式愈來愈多變。爸爸媽媽面對孩子的情緒、行為好像都在鬥智，長久下來，在不知不覺中大人的回應方式可能都會被影響，而以順應孩子的行為在回應。

當然可以有適當的彈性範圍，但不是持續被拉寬底線範圍，即使還不會說話表達的孩子都能從大人的回應和相對的行為裡去不斷的嘗試和挑戰「如何讓大人順應我的行為」，例如：孩子看到想要的新玩具時，第一次可能在玩具店賴著不走，就得到了新玩具；第二次賴著不走，但爸爸媽媽也不願意買的時候，可能就會開始大哭，然後就得到新玩具；第三次可能就會出現比前幾次誇張的方式來試試看是否能達到目的。這時就是看爸媽的堅持度還是孩子的堅持度高了。

上述的例子，其實在日常生活中，就可以慢慢的引導孩子「以合適的」行為、溝通或表現來獲取想要的目的，當孩子發現並學到只有「合適的」行為才能達到目的時，賴皮、打滾、生氣、哭鬧……等的負向行為就會被慢慢減弱，因為孩子也學會了用正確的方式來進行交流和溝通。但堅持需要學習，也很需要家人們一起努力，否則很容易只有媽媽堅持，旁人放水，那這樣就全盤皆輸了呀！

練習二、結果和學會負責

孩子玩完玩具後，地上一堆的玩具通常是誰收的？不喜歡吃的東西，耍賴順手地往地上一丟，是誰清理乾淨的？起床後拖拖拉拉所以上學遲到了，老師會對誰說以後盡量不要遲到嘍？除了技能和知識外，更應該讓孩子從日常生活中，學會承擔結果和負責。我們來舉些例子吧！

有些孩子在玩的過程中，會把玩具丟來丟去，也不是在收拾玩具，然後再看看大人的反應。為什麼會這樣？有時是因為大人面對「丟」這個動作，出現的反應對孩子來說很有趣（即便是生氣的反應），這個「有趣」就會驅使孩子去做「丟玩具」這個行為。但從另一方面來討論，也是因為孩子在丟完玩具後，大多時候是爸爸媽媽帶著、硬拉著孩子或家長們自己收拾，所以孩子並沒有因為他亂丟東西而需要負責任何事情，反而得到了他覺得大人「有趣的反應」的回饋，因而讓這個行為不斷的出現。

沒有家長喜歡一直叨唸，也沒有家長喜歡一直幫孩子善後收拾。利用不需要發飆生氣、不需要碎碎念的「體驗式學習」來試試。玩具玩完就是要自己收拾、在餐桌上就是要坐餐椅吃完才能離開、坐車就是需要在安全座椅上，讓孩子了解「規矩就是規矩」，沒有盧的空間，但同時大人也必須要說話算話，雙方溝通後的獎勵就必須要給到，讓孩子可以親身體驗負責與否的回饋，慢慢在適度的提醒、去執行並體驗結果。

練習三、爸媽要長大，學會放手與相信孩子

上面兩點其實最重要的角色還是在家長身上，當每天不停地幫孩子處理日常生活瑣事、嘮叨碎念孩子沒有做好的事情，爸爸媽媽自己邊唸邊做，孩子只要在旁等有人幫他做好所有的事，但這樣，雙方都不會開心的。別總習慣幫忙做點什麼，做太多的時候，我們就沒有時間做點自己想做的事情了！

孩子要自己學會爬起來！就像學走路、跑步時都會跌跌撞撞的，我們可以幫忙把防撞裝置在牆上、在膝蓋上都做好準備，其他就放手讓孩子自己去體驗吧！孩子需要自己嘗試、需要自己練習，跌倒一次、兩次、三次，他們的小腦袋瓜裡就會開始去想辦法，想辦法如何穩穩地走下一步、下次遇到障礙時要怎麼避開，若爸媽一出手、一開口就協助做好做完了，那孩子的小腦袋就習慣會對需要想辦法的事物停止思考、停止想像，反正都有人會來幫忙！

若你很習慣總是要「做點什麼」，要不要試試看「不做點什麼」，然後多點耐心讓孩子去弄髒、弄亂、去想辦法，同時也默默地去觀察孩子在你不幫忙的狀況下，會發生什麼事？在安全無虞的狀況下，放手讓孩子去做去嘗試，會發現，孩子是可以靠自己的力量去解決遇到的問題的！

綜合來說，當孩子學會「合適的」行為才能達成目標，同時減少了負向行為出現的頻率，代表孩子學會了正確的溝通模式。同時藉由練習負責任和學習承擔結果來讓孩子獨立。這時爸爸媽媽也要學著放寬心、放手讓孩子有機會去動動小腦袋，去嘗試嘗試，會發現孩子真的是潛力無窮呀！當然這些原則、底線、負責後果的能力還有要放手的嘗試，都不是一兩天可以達成的。需要慢慢與孩子和家人一起協調、建立屬於你們自己的默契和運作方式，家人間彼此有共識、一起把模式慢慢建立並融入在日常生活裡，我想爸爸媽媽一定可以同時養育著可愛的寶貝，同時也能享受自己想要的生活。

作者 | 台北榮總職能治療師 陳怡潔