



親愛的爸爸媽媽，您們好：

繼上次喬爸爸入班教我們樂樂棒球後，這次很開心邀請到亮心媽媽到園教孩子認識汽車在這 100 年來是怎麼演進的以及每台汽車的性能跟差異性，同時運用學習指標【語-中-1-4-2 知道能使用圖像記錄與說明】來讓孩子認識車子的符號。果然小男生對車子非常有興趣，都有自己的想法，談論到車子都能夠侃侃而談呢！

週三是微風班與太陽班小旅行，我們到兒童福利館參訪，行前說明除了入館的注意事項以外，最重要的是行車安全，透過大客車逃生路線影片，讓初次搭乘遊覽車的孩子們有所概念，學習到新環境會去注意週遭事物，同時具有危機意識，遇到危險時能不慌張不尖叫，學會自救還能救人！

兒童福利館有台南文化區（豆花店、擔仔麵）、海盜船區、布袋戲區、氣象播報台、生活科學區、黑暗迷宮、太空探險、足球區... 等好多好多。其中《黑暗迷宮》最讓孩子印象深刻，一致認同最刺激最好玩，起初擔心孩子會不會因為黑黑暗暗的，以致於會害怕拒絕進去，沒想到班上孩子都不畏懼，彼此牽起同學的手，一起跟著老師走進去迷宮，在裡面發現有蝙蝠、黑熊、狼.. 等動物。孩子走到出口時，開心的說：YA，挑戰成功！看見孩子面對未知還能保持樂觀不畏懼的態度，也期盼孩子在未來的每一天也都能夠保持正面積極的態度去挑戰哦。

本週活動分享

- ☆全園活動：沉浸式閩南語-洗身軀、微風 / 太陽班到兒福館校外教學、六月份慶生會。
- ☆每日大肌肉活動：本週「籃球」，活動內容-暖身跑、單手運球、運球投籃。
- ☆學習區活動：語文區-符號仿寫；數學區-迷宮、數獨(難度 1-3)；美勞區-編織工。
- ☆影片賞析：不要就是不要(行為反應)；我有話要說(身體界線)；哈囉！新朋友(身體感覺)。

本週微風班生活記事



亮心媽媽入班分享



新聞氣象播報員



好吃的豆花店



最佳女主角

～貼心小叮嚀～

- ★兒福館還有許多好玩的區域，因當天時間有限無法全部玩到，假日不妨帶孩子去體驗哦！除了館內設施外，兒福館也會不定時舉辦親職講座及活動～請上兒福館官網查詢及報名。
- ★下週開始進行「幼小銜接能力檢測主題週」，請家長協助孩子寫出-自己姓名、時間年月日、爸爸或媽媽手機號碼，說出住家區域地址、看標價拿出相對應錢幣～詳細請參閱上上週發回的紙本資料。

～家長的分享～【孩子在家中有什麼有趣的事件或假日活動，歡迎記錄分享 / 背面有親職文章】

家長簽名：

培養成長型思維，教會孩子不怕挑戰

文／駱郁芬 臨床心理師／信誼好好育兒

「媽咪，我會雙腳跳呼拉圈了喔！」「哇！你學會了呀？」
「對呀！不過我還不敢爬高的架子」「這樣啊，這是你的下一個挑戰嗎？」
「對啊，還需要再練習一下！」

大動作一直是我家孩子的弱項，尤其是高度、速度這種稍微有點刺激的，對個性謹慎的他來說都是特別有挑戰的項目。但比起他多學會一項動作，我更開心看到孩子對於「挑戰」的開放態度。

害怕失敗其實是擔心自己不夠好

在臨床工作的經驗中，我們常遇到一些孩子很害怕失敗、很抗拒困難，玩桌遊或跟同學比賽一旦輸了，就有很大的情緒，跟大人玩遊戲時，也會要求大人「不准贏」。面對失敗和錯誤，有時則會找藉口怪罪其他人。除了在意輸贏，這些孩子也很需要不斷驗證自己「很棒」，所以他們常常掛在嘴上的話是「我很厲害吧！」，並且要求大人的稱讚或注意，相對地，也容易貶抑其他人「很爛」、「很弱」。其實孩子在講這些話、爭取這些「成功」表現的同時，背後通常源自於一種焦慮：這些孩子擔心，若自己表現得不够好，就代表自己是「不好的」。

「老師沒有稱讚我做得很棒」→「我不好」「我輸給他」→「我不好」
「承認我做不到這件事」→「我不好」「承認別人很厲害」→「我不好」

我們每一個人，都在追求自己成為一個「好」的人，在心理學、兒童發展或正向教養的語彙中，我們稱之為「(自我)價值感」。正向、有效能的價值感，可以帶來愉悅、帶來努力動機，相反地，價值感低落時，我們會覺得自己做不到、覺得自己不好，因而感到挫折、痛苦、放棄努力。不過每個人認為的「好」不太一樣。理想上，我們希望一個人知道「不管我是不是成功，我都是一個有價值的人。失敗不代表我是不好的人，只代表我還有某些能力可以再進步。」可惜的是，許多孩子所接收到的訊息，讓他們誤以為「身而為人的價值，取決於自己表現得好不好」。因此「表現不好」直接威脅到自己的價值感，自然需要極力地避免。

不只是孩子，很多成人也是帶著這樣的信念長大，因此會很希望贏得上司的喜愛、在團隊裡把其他人比下去、不能接受有人比自己厲害、否認失敗、找藉口推諉責任或試圖脫罪等。不可否認的是，「想要表現好」、「想避免失敗」是一種強大的內在動力，可以支持一個人奮力唸書、勤奮練習、交出亮麗表現，因此很多有著這種信念的人，都有亮眼的外在成就。但這種信念最大的風險就是，一旦面臨了失敗或挫折，對一個人的打擊之大，常常是難以承受的，有人因此一蹶不振，或是還沒開始嘗試，就被想像中的「失敗的後果」給嚇得躲起來，一輩子不想踏出去面對。而即使沒有逃走，在每一次面對挑戰時，也都帶著極大的焦慮與壓力。

引導孩子面對挫折的要訣

有一些要訣，可以幫助我們教養出能夠面對挫折、不害怕失敗的孩子！關鍵就是讓孩子理解「不管我是不是成功，我都是一個有價值的人。失敗不代表我是不好的人，只代表我還有某些能力可以再進步。」

要訣 1：幫助孩子肯定自我

當孩子做出一個厲害作品、克服一項原本做不到的事情，不要說「你好厲害！好聰明！」，而是說「哇！你進步了！怎麼做到的？」把「來自大人的評價」轉換為「來自孩子對自己的肯定」。

要訣 2：重視過程、不強調結果

跟孩子玩遊戲贏了時，不要說「嘿嘿！我打敗你了，你太遜了！」而是說「我這次有在腦袋裡做計畫，所以成功了！」把焦點放在過程中的努力，而非強調結果好壞。

要訣 3：示範如何面對失敗

相反地，我們落敗或失敗時，也是個示範的好機會，不要說「可惡讓你贏了！」、「你只是運氣好」，可以說：「唉呀，輸了好可惜，我這次沒注意到防守，下次我要再挑戰看看」。

要訣 4：陪伴孩子一起克服失敗

當孩子寫作業、做作品遇到困難時，不要批評他「你就是都不專心、不努力，才會做不出來」，試著陪他一起研究如何克服：「我注意到你現在已經很會畫直線，是哪個部分比較困難？」

透過這些經驗，孩子在我們的陪伴下理解「做不到不是我不好，只是我還沒學會」，就能培養所謂的「成長型思維」，面對挫敗時不會視為對自己價值的打擊，自然能將焦點放在能力的提升與進步，迎接下一次的挑戰。