



Green Glade 小森林雙週刊

2025/05/29 課輔老師 Rachel

心理學家：爸媽的 7 個錯誤 會摧毀孩子自信

一般家長都會希望孩子能夠有自信、保持適度的自尊心。研究顯示，有自信的孩子比較不焦慮，在學校表現也更好，更有韌性，與其他人的關係也更健康。但爸媽的哪些做法，最可能適得其反？

1. 讓孩子逃避責任

部分家長認為讓孩子做雜事會給他們壓力，但其實讓他們幫忙家事反而有助孩子成為更負責任的公民，讓他們有成就感。換句話說，叫孩子倒垃圾、洗衣服，都是讓他們相信自己很能幹、有能力的好機會。

2. 不讓他們犯錯

看著孩子失敗、搞砸當然很難受，很多家長都會選擇在孩子跌倒前防止這一切發生，但不讓他們犯錯，只是搶走了他們學習站起來的機會。不管孩子是足球大賽前忘了帶釘鞋出門，還是數學錯了好幾題，錯誤都可以成為他們生命中最棒的老師，給他們機會建立強大的心理素質，下一次做得更好。

3. 不讓他們面對情緒

在孩子難過時替他打氣、憤怒時叫他們冷靜是很自然的舉動，但要記得我們對孩子情緒的任何反應，都會大大影響到他們情商與自尊的發展。你可以幫孩子辨識出情緒是怎麼來的，教他們如何自我控制，讓他們未來能夠以符合社會觀感的方式處理情緒。

4. 縱容受害者心態

「我們沒辦法跟其他小孩一樣一直買新鞋，因為我們家窮」，這種說法會讓孩子相信生活中多數事情超出自己能力的控制範圍，不相信自己有能力打造更好的未來，也就是說會降低他們的自信。

5. 過度保護

把小孩放在溫室保護可以減少你的焦慮，但不讓他們接受挑戰，有害他們的發展。你該把自己定位成一個嚮導，而不是保護者，讓孩子去品味生命，就算放手再可怕也一樣。這樣你是給他們信心，讓他們有能力處理面對的任何事情。

6. 期待完美

期待高是好事，期待過多就不好了，如果孩子們認為家長期待太高，可能甚至會放棄嘗試，反正做不到。家長要先設定清楚的長期規劃，再給他們短期目標衝刺，讓他們達到長期目標。

7. 懲罰而非規訓

你要讓孩子知道有些行動會引發嚴重後果，但規訓和懲罰不同。被規訓的孩子知道「我做了糟糕的選擇」，被懲罰的孩子會心想「我是壞孩子」。換句話說，規訓會讓孩子有信心下次可以做出更好的決定，懲罰只會讓孩子覺得沒辦法改進。



校園動態



6月訊息

國小部專線請打 356-6668*206 謝謝。

藝文訊息

6/10(二)~6/11(三)青溪六年級畢旅

6/11(三)大業、會稽國小畢業典

6/12(四)青溪國小畢業典

6/14(六)小森林加強日

6/13(五)大有國小畢業典

6/14(六)會稽國小畢業典

6/17(二)~6/18(三)快樂期末考

6/19(四)~6/20(五)大業、青溪、會稽期末考

6/23(一)~6/24(二)大有期末考

6/27(五)小森林 Miss Green

2025 土地公文化館 101 研習空間

端午特別活動

時間:114.05.30 (五)

地點:桃園市桃園區三民路一段 100 號

報名:https://www.taoyuantudigong.org.tw/main/mall/?product_cat=%E6%B4%BB%E5%8B%95

民俗手作課程 巧手 X 生香工作坊
參加手作課程可領取民俗挑戰挑戰一張

打包帶粽子編織

時間 | 05/30(五)10:00-11:30

費用 | \$100/人

名額 | 30 名

地點 | 土地公文化館 101 研習空間

☆ 建議年齡 10 歲以上，12 歲以下兒童需家長陪同

立體香囊 DIY

時間 | 05/30(五)14:00-15:30

講師 | 林映綺

費用 | \$100/人

名額 | 30 名

地點 | 土地公文化館 101 研習空間

☆ 建議年齡 10 歲以上，12 歲以下兒童需家長陪同

廟埕音樂會 民俗樂聲迎端午

桃園市國樂團演出 11:00-12:00

快樂樂團現場演唱 15:30-17:00

文化闖關遊戲 土地公諺語x端午之謎

完成民俗相關小挑戰，即可獲得限量小禮 - 虎爺杯套 1 個！

報名端午節特別活動之手作課程，即可參加闖關挑戰！要報名要快

☆本活動為參與端午節手作課程之延伸活動，如欲參加手作課程須至該活動網頁事先報名

☆每場次僅開放 10 位現場報名