



# Green Glade 小森林雙週刊

2024/9/30 課輔老師 Melody

與孩子靜靜相處的時光，是給雙方最好的兒童節禮物

父母常忍不住描述與讚美孩子正在做的事情，比他們更早一步訴說他們的感受，不自覺的打斷孩子活在當下的專注享受。其實，有時跟孩子靜靜相處半小時也很好，其中還暗藏帶給雙方的禮物。

與孩子靜靜相處的時光，是給雙方最好的兒童節禮物

「你喜歡這個嗎？那個好吃嗎？要不要玩一下這個？哇，你好棒！喔，你畫了一匹馬耶！你看起來很難過喲，因為現在不能吃冰淇淋嗎？……」父母對孩子總有不斷的叮嚀、問不完的好奇與關心。

跟孩子對話，描述他們所做的事情，的確有助增進他們認識世界與自己的情感，也能提升字彙與語言能力。

不過，擔任父母教練與教養顧問的心理學博士舒邁樂（Anita Schmalor）在《今日心理學》為文指出，如果過度干預孩子體驗生活，也會有反效果。有時候，能跟孩子靜靜相處、享受當下的時光，就是給孩子最好的禮物之一。

因為這些叮嚀、好奇與關心，不但孩子會覺得煩與累，還會把他們從那件事的感官與情感體驗抽離出來，思考要回答的問題；從專注進行或好好享受當下在做的事，轉而評估自己在快樂時的感受是如何。

例如，從用感官認識與品嚐食物，變成要判斷自己對食物的偏好；或是從享受遊樂場的氣氛與自己的自然行為反應，變成要考慮自己的行為與社會期望。即使有時只是沒有特定目的塗鴉畫畫，只是要體驗這件事，也會變得要評估自己畫了什麼、表現得好不好。

矛盾的是，大人常要透過冥想、正念等練習，與自己的身體重新連結，脫去雜念隨想。但上述對孩子的言行所做的，正好相反。

對孩子過度好奇與關心 可能破壞親子關係

更常見、具殺傷力的是，很多父母會不斷指導孩子的下一步，甚至批評他們。這不但對父母是很大的身心負擔，還會讓孩子好像跟自己身體的真正感受脫節、無法聚焦與掌控自己的身體。對整個家庭而言，也會破壞親子關係，拉開彼此的距離。

舒邁樂指出，她可以體會父母想跟孩子說這些話的原因。但許多歷史經驗和文化告訴我們，孩子學習很多事情的方法，並不是從父母的口頭指導，而是在親子共處時，一起邊做邊學。家事、處理很多生活上的自理與問題、與人互動的禮貌，都是從模仿跟練習，變成自然的言行舉止，體驗快樂與挫折後，知道如何應對，而不是一直由父母下指令、形容孩子的感受或問問題。而且這樣的孩子會更友善、快樂、自信、有能力。

舒邁樂鼓勵父母嘗試，從跟孩子靜靜相處半小時開始。讓孩子專注在當下所做的事情，忍住評論、指揮、提問、讚美、或任何描述與指導孩子的行為。當孩子笑的時候，跟著笑就好。孩子顯得沮喪時，只要陪伴在他們身邊，讓他們自己感受，不要猜測或代他們解釋。

像這樣，父母將能跟孩子建立不同的連結方式，也減少了雙方的疲憊感，還可以趁機教他們體驗與珍惜當下。這就是給孩子、也是給親子雙方的禮物。



# 校園動態



## 10月訊息

10/5(六)大業國小運動會

10/10(四)雙十節放假

10/10(四)青溪國小運動會

10/11(五)大業、青溪國小運動會補假

10/19(六)會稽、大有國小運動會

10/21(一)大有國小運動會補假一天

10/25(五)會稽國小運動會補假一天

10/27(日)小森林考前加強

10/31(四)~11/1(五)快樂國小期中考

國小部專線請打 356-6668\*206 謝謝。

# 藝文訊息

## 日本飛行劇場 《穿長靴的貓》

日期:113.10.09 (三) 16:30~18:20、19:30~21:30

地點: 桃園市桃園區中正路 1188 號 (桃園展演中心)

售票:[年代售票](#)

♪就讓我們一起往幸福的方向邁進吧！

爸爸、媽媽在一場意外中喪生，只留下一間磨坊、做麵包的工具以及一隻貓咪給三個孩子。

「別難過了，讓我來幫你們吧！請給我一雙靴子、和一件斗篷。」這一隻既聰明、又會說話的貓咪，是否能運用牠過人的智慧，帶領著小主人

化解一次又一次的危機？三個孩子是否仍能保有父母教給他們的笑容和一顆正直的心？

我們期待能把這個世界美好、幸福的一面，盡可能的傳遞到這些將在未來大放異彩的孩子心中，讓他們懂得同情真實生活中的不幸遭遇，激勵孩子運用斑斕多彩的機智和巧妙的方法來爭取心目中理想；在遭逢艱困之時能凝聚正向的力量，開創另一個嶄新的希望。包含著這一層意義，「穿長靴的貓」正式登場！

