



小森林園訊 Green News 114 年 4 月 30 日

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？美國東北大學心理治療師 Amy rin 指出，部分做法可能會帶來惡性循環，讓孩子失去自信，自尊心低落。以下是莫琳眼中，家長犯下的 7 個最大錯誤：

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。請孩子倒垃圾、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。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。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。不要灌輸孩子受害者心態或誇大他們的不幸，反而應該鼓勵他們採取積極行動（例如存錢），這樣孩子會更自信可以掌控自己的未來。
5. **過度保護**：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」。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。

文章來源：天下雜誌





4 月份訊息

◎114 年 5 月 3 日(六)下午全園消毒。

◎鴨母王

活動日期:5/3(六)19:00~21:30

活動地點:蘆竹誠聖宮廟埕

洽詢電話:3322592#8512

入場方式:自由入場

◎藝童走過

活動日期:週三~週一 9:00~18:00

活動地點:南崁兒童藝術村院長故事屋

洽詢電話:2222277

入場方式:自由入場

◎大廟口派出所常設展

活動日期:週二~週日 9:00~17:00

活動地點:桃園市中正路 198 號

洽詢電話:3322562

入場方式:自由入場

◎食農故事館

活動日期:8:00~18:00

活動地點:平鎮區延平路一段 39 號及 45 號

洽詢電話:4262729

入場方式:自由入場

◎八塊厝民俗藝術村

活動日期:週二~週日 9:00~17:00

活動地點:八德區重慶街 36-1 號

洽詢電話:3667125

入場方式:自由入場

◎馬祖新村眷村文創園區

活動日期:週二~週日 9:00~21:00

活動地點:中壢區龍吉二段 155 號

洽詢電話:2841866

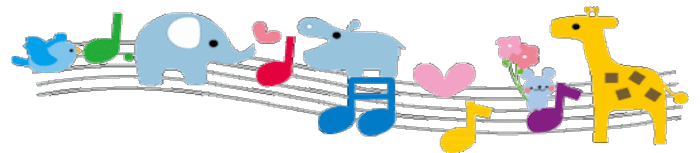
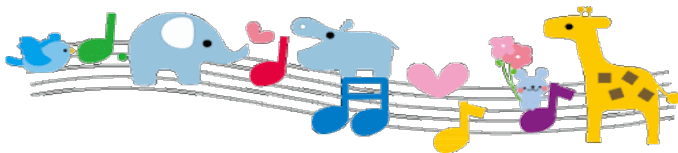
入場方式:自由入場





我是好寶寶

班級	第 11 週	第 12 週	班級	第 11 週	第 12 週
Cherry	Max	Chloe	Tulip	Ginny	Edward
Apple	Banai	Elvis	Rose	Lily Hikari	Max
Pineapple	Cindy	Hazel	Dragon	Dora	Joe
Tangerine	Kai	Yoyo	Elephant	Woody	Kimi



Weekly English 本週新的句子:

K1→A: Happy Mother's Day.



K2→A: What does a farmer do?



K2→B: Milk the cow / shear the sheep / feed the pigs...

K3→A: I'm scared.



K3→B: Don't worry. It will go away soon.





Stars of the Week

◎ 本週 Miss Green 電話教學成績特優(5 個 A+)小朋友:

Tangerine-Vince, Leon, Iris, Zoe, Denny, Jane, Louis, Angel, Ruby,

Anna, Cindy, Kitty.

Pineapple-Kate, Hazel, Sean, Bear, Tim, Jimmy, Jennie, Mavis, Shaney,

Aaron, Hank, Venus, Dennis, Alien, Bubble, Nolan, Jocelyn,

Daniel, Max, Mia, Ariel.

Tulip-Ryan, Sunny, Rick, Lillian, Archie, Ivan, Summer, Vita, Max, Vito,

Ginny, Edward, Shiny, Kent, Ian.

Rose-Yuler, Leo, Casper, Suri, Perry, Stormy, Chelsea, Owen, Lily, Obi,

Hikari, Eric, York, Benson, Ryan, Lucas, Allen, Henry, Max, Sam,

Peko, Nick, Lucy, Tracey.

Dragon-Kyle, Ellie, Eva, Eunice, Matt, Mia, Fifi, Mina, Celia, Felix, Lily,

Joe, Jerry 勳, Dora, Emma, Anna, Mario, Ruby, Honey,

Jerry 佑.

Elephant-Anna, Christine, Kimi, Wally, Jasper, Charlie,

Kendric, Boey, Jessie, Ariel, Casey.

真的很棒棒哦！





小森林幼兒園
Green Glade Preschool



寶貝繪畫天地

I like drawing



Pineapple-Ariel



Rose-Max



Tulip-Lillian



Elephant-Boey

☆請 Daddy, Mommy 多多鼓勵寶貝們創作，激發繪畫的潛能！

