

◆本期主題 情緒管理

教養文章-孩子亂發脾氣怎麼辦？

親子共讀-釘木樁的故事

◆活動成果分享

◆我們的榮譽

◆教育宣導與假期叮嚀

教養
文章

孩子亂發脾氣怎麼辦？

七項改進方法

要抑制孩子隨意發脾氣的情形，最簡單的方法是立即給孩子他所要求的東西。雖然最快解決當下的問題，但會讓孩子不斷以發脾氣的行為模式，獲得他想要的結果，這對孩子及父母來說並非長久之計。以下是教育專家提供的7項實用小技巧，協助家長陪孩子建立情緒管理的好習慣。

(一) 先抑制自己的脾氣

為了幫助孩子擺脫這種行為模式，父母必須先確保自己是否積極或消極地鼓勵了此種行為，因為自己的不理性行為，會助長孩子暴躁脾氣的持續。假使父母最後還是採取朝孩子大吼尖叫的方式，放棄了原本想改變自己的初衷，孩子便會認為亂發脾氣依然是有效的。對孩子負面的關注形式，諸如大喊大叫、言語威脅、嘲諷及打屁股等，是很難改變孩子脫序行為的。管教的重點在於掌握冷靜原則，並堅定地讓他知道，亂發脾氣的行為是無法被接受的。

(二) 同理孩子的感受

這會讓父母與孩子站在同一邊，並為他處理自己的問題預作準備。可以試著這樣說：「你一定覺得無法得到玩具，很令你傷心。我知道有時候人的心情會不好，尤其是得不到想要的東西時。我會把你想要的東西寫下來，你可以在特殊節日將單子上的物品，選一項作為禮物。」如果孩子心情難過的程度，達到傷心欲絕或失控的地步，可試著緊緊抱著他，他會逐漸平靜下來，並用輕柔的語調告訴他說，你愛他，但不會給他想要的東西。假使仍起不了作用，就必須將他從現有的情境轉移，延長冷靜的時間，大約是1~2分鐘。時間長度視孩子的年齡而定，例如：3歲的孩子需要3分鐘，年紀愈大，給孩子調適情緒的時間愈長。

(三) 教導孩子以其他方式面對挫折

拓展孩子抒發負向情緒的管道，譬如「這裡有紙和蠟筆，你是否願意嘗試表達內心的感受？」這是一種以積極、安全，且較不惹惱別人的方式，讓人表達內在的感覺。

(四) 帶到特定的地點管教

父母或許無法控制小孩發脾氣的時間，但卻可以讓孩子到特定的地點發脾氣。專家建議，臥室也許是可以考慮的地方，當然浴室也可以考慮，直到他能控制情緒為止。如果小孩沒能迅速地做出決定，父母

可直接為他做決定，等沒聽到哭泣和尖叫聲，情緒恢復平靜後，再讓他出來。

（五）冷卻處理

如果父母親意志夠堅定，能徹底不理會孩子的不理性行為，可以嘗試應用此法。但必須記住，孩童在情況轉好前可能會變本加厲。換言之，當孩子採取這種行為，發覺未產生預期效果時，他可能哭鬧得更嚴重。使用此法要格外小心，一旦父母們中途放棄，或對孩子作出妥協及回應，他就知道從現在開始，發多大或多長時間的脾氣，就能得到他想要的東西了。如果孩子的哭鬧久未平靜下來，就透露出他發脾氣僅僅是為了要獲得父母的關注，因此，不要中途放棄。即使必須拖著身體東倒西歪、尖叫哭鬧的小孩穿過超市，也必須堅持不予理會的態度。

當孩子意識到發脾氣無法獲得任何結果，他以後就會停止尖叫、哭鬧的模式。同時，還可以告訴他，你接下來要做什麼事。譬如，直接說：「如果你不再哭鬧，我會下樓看看。」或者說：「當你不再哭，及聲調像我一樣緩和的時候，我會很樂意和你說話。」

（六）給特殊的行為取名字

讓問題更具體，把情緒和孩子分開，協助孩子和大人用客觀角度看待孩子脫序的行為，而不是只針對孩子。例如，可以稱他發的大脾氣為「生氣怪獸」，讓孩子感受到父母是和他站在同一陣線，一起想辦法對抗「生氣怪獸」，增加孩子想要

改善的意願，可以試著提出以下的問句：

「你覺得『生氣怪獸』有什麼特徵？」「你覺得什麼時候『生氣怪獸』比較常出現？」

「你能做些什麼來阻止牠嗎？」「你有沒有什麼武器可以擊敗牠呢？」「媽媽可以怎麼幫忙你，讓牠不要作怪呢？」

（七）將不當行為與造成的後果確切連接

讓孩子了解自己該為自己的選擇負責任，當無法控制自己的情緒時，可能需要付出的代價，父母可以試著說：「還記得上回我們逛大賣場時，你發了一頓大脾氣的事嗎？後來，我們就直接回家了，不但沒有買到你想要的玩具，而且連本來要去的遊樂園行程也取消了呢！」

★資料來源：節錄自

<http://www.epochtimes.com/b5/13/5/1/n3859734.htm>（大紀元文教網）

親子
共讀

釘木樁的故事

傑森是個受寵的孩子，從小就要風得風，要雨得雨。即使是這樣，他依然覺得每天都過的不開心，不時向家人發脾氣，偶有不順心就砸東西出氣。

多虧父母照顧，在學校裡也沒發生什麼事，因此，他雖然脾氣不好，但是十幾年來還算順利。

不過，眼看著孩子就要到獨立的年齡了，父親決定讓他在踏入社會之前改掉壞脾氣，並且掌握與人交往的技巧。

這一天，傑森因為在學校和同學吵架，回到家裡仍然怒氣未消，在飯桌上甚至罵來家裡作客的表弟，表弟哭哭啼啼的離開他家，還發誓再也不理他、不跟他玩了。表弟走後，父親覺得應該要好好教傑森怎樣與人相處。

當父親走進傑森房間時，他正用力踢著自己平時最喜愛的狗，只見小狗嗚嗚地叫著，可憐兮兮地用無辜的眼神盯著主人。

可能是感到有些後悔，傑森又彎下身抱起小狗，揉了揉剛才踢中的地方。父親見狀，並沒有指責傑森剛才對表弟和踢狗的行為，而是將一袋釘子遞給他，並且要他以後忍不住想發脾氣的時候，就跑到後院，在木樁上釘一根釘子。傑森接受了父親的建議。

第一天，他釘下了四十一根釘子。

第二天，他釘下了三十五根釘子。

慢慢地，傑森釘在木樁上的釘子數量每天都在減少。

當他把自己的發現告訴父親時，父親高興地點了點頭，並要他堅持下去，直到不用在木樁上釘釘子為止。

過了一段時間，無論是家人，還是學校的老師和同學，都發現傑森有了明顯的改變，父親對兒子的變化，自然心知肚明。

有一天，兒子主動告訴爸爸一個好消息：「他已經好幾天沒有在木樁上釘釘子了！」換句話說，他已經不會再亂發脾氣了。傑森的父親十分高興，不過他知道兒子需要做到的不只這些。他告訴兒子，現在開始每當他能控制自己脾氣的時候，就拔出一根釘子。後院木樁上的釘子一天天地減少。

終於有一天，曾經密密麻麻滿是釘子的木樁上已經沒有釘子了。看到兒子高興的表情，父親指著木樁問兒子：「你看木樁上還有什麼？」

兒子回答：「什麼也沒有，我早就把釘子全部拔光了。」

父親又說：「你再仔細看看。」兒子仔細看了看木樁，然後對父親說：「我知道了，是拔去釘子以後留下的洞，這有什麼稀奇的？」

父親接著說：「這些洞不是在你拔去釘子時留下的，而是你釘下釘子的時候造成的。由於釘子的作用，這些木樁將永遠不能回復到從前。你生氣時候說的話，就像這些釘子一樣，在人們的心裡留下疤痕。如果你拿刀子捅別人一刀，不管你說了多少次對不起，那個傷口永遠都存在。話語的傷痛就像真實的傷痛一樣，令人無法承受，你懂嗎？」

傷人的話就像潑出去的水，一旦說出就永遠無法收回。

人與人之間的感情，有大部份是用言語來維繫的。普魯塔克曾說過：「譴責的話比敵人的行動傷人更深。」

一次不加控制的惡言惡語，在他人內心造成的傷痛，很有可能會延續一生。

所以，我們應當時控制自己的言行，尤其是在情緒激動時，更不能衝動行事，以免造成無可挽回的傷害。

◎看完上面的小故事，您有什麼想法呢？

歡迎小朋友或家長將感想寫下，投入輔導處的彩虹信箱分享給我們哦！

活動成果分享

【教務處】

- ☆103 年 10 月 24、25 日高雄市第 33 屆國民中小學科學園遊會，由本校童智琳、葛冠蘭及李玉珍老師帶領學生參加活動，以「變形金剛」為主題，充滿科學性與趣味性，活動期間師生參與熱烈！



- ☆103 年 11 月 11 日與高雄市立圖書館新興分館合作辦理本土教育活動，邀請龍皇偶像劇團進行布袋戲教學活動，由蔡易軒老師帶領劇團為學生表演生動操偶和教學體驗，整場活動氣氛熱絡，掌聲不絕於耳，參與學生反應熱烈。



【學務處】



- ☆103 年 9 月 10、12 日配合國家防災日，辦理全校防震防災演習。

☆103 年 11 月 21 日配合高雄市農業局舉辦「健康食材美食 DIY」活動，除了精采的短劇宣導、健康飲食標語比賽，還有健康早餐的製作，小朋友學得開心，玩得開心，吃的更放心。

- ☆103 年 11 月 28 日偕同義守大學營養系學生，

舉辦「食品安全」宣導，學生透過大哥哥、大姊姊們巧思設計的有獎徵答，體認食品安全的重要性。



- ☆103 年 11 月辦理故事工廠、反毒宣導講座。

- ☆103 年 12 月 4 日辦理四、五年級健康操比賽。



- ☆103 年 12 月 20 日運動會當天，與家長服務團的媽媽們舉辦「健康促進闖關活動」，透過美麗看世界、健康從齒開始等八個關卡，讓小朋友從中學習有關健康的知識。



- ☆103 年 12 月 21 日與社區聯合辦理聖誕節薑餅屋製作活動。

- ☆103 年 12 月 30 日配合高雄市環保局空噪科，舉辦「空氣汙染品質淨化」宣導活動，讓學生從中學習相關知識外，並跟著老師進行校園探索活動。

- ☆其他活動：校慶運動會、社團成果展演、動植物防疫宣導、暴力防治宣導、性別平等教育講座、錦飛鳳傀儡戲欣賞等。

【輔導處】

- ☆103 年 9 月 1 日開學當天，舉辦「新生始業輔導活動暨新生家長座談會」，除了穿越勤聰門、信義門、帶動唱跳、拔智慧毛等迎新活動外，也讓家長與導師有初次互動的機會，家長參與踴躍。



- ☆103 年 9 月 17 日召開全校班親會，各班導師以簡報說明教育理念、班級經營方式，並與家長交流互動。

- ☆103 年 9 月 19 日與四川巴塘天籟童聲合唱團進行音樂交流，教育局鄭局長亦到場聆賞。巴塘的小學生在音樂班孩子的帶領下，共進本校營養午餐並交換禮物，是場難得的文化交流。





☆103年9月21日上午辦理親職教育講座，主題為「如何提升孩子學習的專注力」，邀請高雄市張老師中心曾菊香老師擔任講座，其以實務經驗進行分享，讓家長獲益匪淺。

☆103年9月18~26日為「敬師感恩週」，除播放應景音樂外，也透過感恩卡、著色畫繪製活動讓孩子們表達對老師的謝意與敬意。



☆103年11月3~19日承辦全國學生音樂比賽高雄市初賽，賽程圓滿結束，本校樂團表現不錯。



☆103年12月22~25日為「感恩聖誕迎新週」，除布置應景的聖誕樹外，還有聖誕襪或薑餅屋製作、音樂劇欣賞、報佳音等活動，25日當天早上還有志工團夥伴扮成聖誕老人在校門口迎接小朋友，讓師生們共享歡樂氣氛。

☆104年1月16日舉辦音樂班與藝術才能班學生之生涯講座。



☆104年1月20日辦理104學年度縮短修業年限說明會。

☆其他活動：班級輔導方案實作分享、小團體輔導、注音符號學習輔導、班級生命教育等。



【幼兒園】

☆103年9月1日開學當天舉辦「新生迎新會暨新生家長座談會」，除了親子闖關、親子帶動唱跳外，還有魔術表演欣賞，讓初次上學的孩子留下美好印象；於座談會中報告幼兒園的教學計畫及理念，就家長實際需要與現實條件的限制進行溝通與協調，新生家長全部出席，讓幼兒園感受到家長對幼兒教育的重視。



☆103年9月13、24日及10月15日分別進行生活劇場—衛生習慣的養成、學校的常規、腸病毒預防的演出，利用戲劇說故事的方式，指導孩子養成衛生、守規的好習慣。

☆103年10月9日邀請阿松爺爺蒞校說故事，並和孩子進行互動。



☆103年10月23日全園至豐新鮮農場進行戶外教學，來場小農夫體驗活動。

☆103年11月28日全園至新開幕的圖書總館包場觀賞兒童劇「阿冬的故事寶盒」。



☆103年12月20日辦理親子運動會。

☆103年12月22~27日為聖誕節週，辦理了冬至搓湯圓、兒童音樂劇觀賞、薑餅屋製作、立體聖誕樹製作等一系列活動。



☆103年12月30日辦理棉花糖體驗活動暨大隊接力賽。

☆104年1月27日辦理全園本土歌謠表演賽。



☆其他活動：幼生牙齒健檢及塗氟、陶土製作體驗、蘋果劇團表演觀賞等。

我們的榮譽

【教務處】

- ◆榮獲高雄市第33屆國民中小學科學園遊會
優等獎—葛冠蘭、李玉珍、童智琳老師指導

- ◆103學年度上學期書香閱讀獲獎學生

獎項	名單
小學士	201 吳昶佑 郭乃榮 郭泓均 張宛心 曾亞恩 王伯尹 蔡均瑋 陳宥憲 陳尚廷 李愛丁 翁富矜 曾子佳 陳苡甄 方倬澤 龔俞心
	202 歐曜源 李承陽 蔡政洋 莊喻煊 江宥承
	203 吳昀融 林品均 楊叡承
	204 林佳瑩 馮品瑜 張有璿 張博翔
	205 呂睿紘 楊智凱 黃佑恩 林致齊 朱英睿 李宏錡 呂彥儒 蔡幸融 莊易叡 陳家鴻 林宥邑 陳尚文 張睿洋 黃宥瑜 何雨芹 黃鑾甯 陳薇如 張又琦 郭芸甄 陳昀潏 方翊華 王玹瑜 黃于芯 莊宥萱
	206 謝承宇 207 鄭秉宇
	301 王宥鈞 葉恩伶 林映里 劉姿緣 陳妍玟
	401 王宇甄 陳芊文 郭澄綺
	403 許又蘋、黃亞筠、陳婕妮
	201 曾亞恩 張栩睿 謝承叡 丁佳瑜 謝承兆
小碩士	203 李柏均 吳昀融 205 李佳紘
	301 黃彬維 401 李冠毅 周宣好
小博士	404 鄭宜蓁
	202 范育晴 206 張宇棠
	401 沈伯翰 謝佳娟 賴亭亦
金博士	403 陳奕安 404 蔡佳芯
	407 許恩愷

- ◆103年度「上網飆暑假作業」表現優異學生

404 王彥翔 408 唐啟倫 504 陳政瑋
501 薛羽絮 503 陳苡珊 602 陳冠廷
605 劉泓佑

- ◆榮獲103年度英語讀者劇場國小B組甲等獎
504 林佳宜 505 陳芄屹 高于婕
601 黃迺恩 605 馬清仁 陳諾 章勻妍
606 吳柏毅 許秉富

- ◆103學年度全國美術比賽高市初賽榮獲佳績

類別	獎項	班級/姓名	作品	指導老師
繪畫	佳作	203 李柏均	一起去看畫展	賀玲華
	第二名	303 張紘瑜	製鼓大師	賴瑞昌
	第三名	306 陳品縈	千手觀音	張達銘
	佳作	408 何語涵	驚奇寵物店	楊琛媚
平面設計	佳作	308 洪子淳	貓頭鷹	邱怡蟬
	第三名	604 王陳筑	掌中乾坤	吳玲柔
水墨	佳作	301 林映里	魚市場	吳依玢

- ◆103年全國語文競賽高雄市南區複賽獲獎
學生名單

類別	名次	班級姓名	指導教師
寫字	六	604 邱詩涵	王培穎
閩南語朗讀	六	506 連淇均	吳依玢

【學務處】

- ◆榮獲高雄市103年度局長盃躲避球賽女童
甲組第二名
- ◆榮獲高雄市103年度局長盃躲避球賽男童
甲組第五名

【總務處】

- ◆榮獲高雄市103年度績優校園空品淨化區
大型基地組第一名

【輔導處】

- ◆榮獲103學年度全國學生音樂比賽高雄市
初賽管弦樂合奏優等
- ◆榮獲103學年度全國學生音樂比賽高雄市
初賽弦樂合奏特優

【幼兒園】

- ◆應邀參加高雄市教師職業工會9月28日於
文化中心舉辦之「有師有保 幼教最好」表演
活動，頗獲好評。

教育宣導與假期叮嚀

【學務處】

- 全民節電行動，一日一節能，全民節電中。
- 積水容器洗，花盆積水倒，防蚊有一套，登革熱不到。
- 看別人不順眼，是自己修養不夠。
- 104 年寒假學生活動安全預防宣導注意事項已置於本校行政公告區。

【總務處】

心有多大，世界就有多寬廣；
心胸的寬度決定你的成就的高度。

—信義國小家長會會長 吳怡諒—

★歡迎各界捐款支持信義未來的發展

帳戶名稱：高雄市新興區信義國民小學家長會

帳號：高雄郵局順昌分局 00414130394661

【輔導處】

- 歡迎願意的家長們踴躍加入「家長服務團」的行列，意者請洽鄭雅娟團長 0911-653080

【幼兒園】

親愛的孩子們：

寒假在家生活作息要正常，不要等到開學每天又睡不醒哭哭啼啼到校喔！過年拿紅包是件很幸福的事，希望你們也可以跟生活有困難的孩子分享你們的幸福！讓小小的快樂變成大大的幸福喲！

幼兒園全體教師



◇發行人：張基成

◇顧問：蘇高民、王雅萍

陳采真、黃俊傑

林佳蓉、吳怡諒

◇編輯：輔導處

◇下期主題預告：

家庭教育、生涯輔導

