



新輔♥幸福

SHINSHIH ELEMENTARY SCHOOL

113年11月輔導室專刊

HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS

01 113學年度9月至11月重要活動

(1) 輔導組

- 教師節感恩系列活動
- 性平教育入班宣導
- <我和我的孩子一起繪讀幸福>親子活動
- 生命教育自殺防治守門員宣導-高年級
- 一年級班級輔導-升小學之校園適應
- 三年級班級輔導-人際互動技巧
- 教師性平教育研習
- 性別平等教育家長宣導：
性別平等面面觀-親子聊身體
- 高關懷課程、小團體輔導-
中低年級、高年級



HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS
HAPPINESS

(2)特教組

- 我班有特教生：普師班級經營教學及特師合作經驗分享研習
- 特教生手足親子樂活成長營
- 特教志工培訓課程
- 特教才藝比賽

02 好文分享：

寶貝常說「我不會、不知道、太難了」？

2招小撇步提高挫折忍受度！



01 113學年度9月至11月重要活動

(1) 輔導組



113年9月17日至 27日 教師節感恩系列活動

<敬師闖關喜遊遊>

輔導室在校內設置五個不同的關卡，分別是：協助師長；向師長說出感恩感謝之語；教師節相關知識問答；祝福留言板；以及猜猜我是誰，透過闖關活動，營造教師節感恩、愉快的氣氛。



<謝師感恩我最優>

學生可以在報名表上頭寫下對老師的感謝或祝福，在教師節活動當天，將心意傳達給台下的每一位師長。





<愛師奉茶解煩憂>

一杯清涼可口的飲料，搭配學生親手完成的謝師卡片，是最溫暖的"禮物"了。



<樂師繚繞樂悠悠>

在教師節當週，校內於上午第二節下課、午餐、下午第二節下課時間，播放教師節相關音樂，營造溫馨感恩謝師氛圍。





<我和我的孩子一起繪讀幸福> 親子活動

專輔教師孟芳老師帶領一年級親子活動，關懷孩子從幼兒園進入國小的心情，並協助孩子能適應小學生活。陪伴家長討論分享相關教養策略與知能，一起面對幼小轉銜新生活。



生命教育自殺防治守門員宣導-高年級

透過宣講活動，讓高年級學童能夠認識如何覺察身旁需要幫助的人，「關懷、支持」，能夠在對方最需要關心的時候看到他所發生的訊息，也能適時的給予鼓勵並提供資源協助，任何人都可以成為自殺防治守門員。





一年級班級輔導-升小學之校園適應

三年級班級輔導-人際互動技巧

專輔教師透過繪本共讀，帶領一年級孩子認識國小可能需要面臨的改變；透過體驗活動教導三年級孩子人際互動技巧，正確與他人遊戲的方式。



教師性平教育研習

本校邀請前台南市學生輔導諮商中心主任-沈惠娟主任，分享性別教育性別平等教育與成長-校園CEDAW日，能夠如何帶領孩子認識性別平等，將CEDAW的理念帶入課程之中。



性別平等教育家長宣導：

性別平等面面觀-親子聊身體



由本校專任輔導教師蔡孟芳老師，帶著家長如何與孩子談心與談性，談到家庭性教育該怎麼做，再分享協助孩子自我保護，跟家長一起討論及互動。





高關懷課程、小團體輔導-中低年級、高年級

本學期輔導室開設兩個高關懷課程，分別為藝術治療，以及園藝治療，外聘講師與校內老師共同合作，透過多元的課程內容，讓孩子在課程中學習人際互動、自我覺察、情緒調節等能力。



(2) 特教組



❤ 我班有特教生：普師班級經營教學及特師合作經驗分享研習

校內教師持續增能，透過講師的分享，讓老師更能夠了解特需生，提供更多元正向的方式協助學生，以利學生有效的學習。

❤ 特教生手足親子樂活成長營

由講師帶領親子共同透過製作棉花糖Q餅，增進親子間的情誼。大小朋友都不亦樂乎，收穫滿滿！



02 好文分享：

寶貝常說「我不會、不知道、太難了」？

2招小撇步提高挫折忍受度！

親子天下專欄作家OFun 遊戲教育團隊

養成「反覆嘗試」的習慣，困難與挑戰就不是阻礙。當孩子說「我做不到」、「我不會做」，大人第一時間的回應通常是「怎麼可能，你明明就會啊」、「上次是你自己完成的，這次也可以啊」、「不要每次都說你不會，試都沒有試怎麼知道」或「這又不難，你這樣以後長大怎麼辦啊」無論您是想用「鼓勵」的方式或評論的語氣來「激勵」孩子，每當他遇到困難或有挑戰的任務，嘴巴還是會習慣的講出否定自己的話，家長該如何去引導與突破呢？

分享兩招重要小撇步

- 撇步1：引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話
- 撇步2：每次任務完成後，帶孩子做「自我對話」，為自己的行為表現「做總結」



進入小撇步前，需要家長先做兩項功課：

1. 學會看懂孩子講這些話背後的真實想法

如何「看懂」孩子背後真正的原因與需求？

練習看懂孩子講這些話背後真正的原因與需求，才能協助他「解讀心裡」實際的想法，如何分辨孩子是在擔心？害怕？逃避？還是單純不喜歡、不想做才這樣說呢？

可以從他們做「感興趣、能勝任、做起來得心應手的任務」和做「有挑戰性、不熟悉、覺得挫折的任務」相互比較，觀察他們參與的意願和動機，若態度出現明顯的反差，孩子確實是「選擇性的」在參與活動，但家長不需要太過擔心，因為從學齡前到小學中年級階段正是培養「正向學習態度」的好時機，養成孩子「嘗試解決問題的習慣」，未來面臨挑戰時才會有更強韌的挫折耐受力。

我們可以說：「孩子並不是害怕挫折，只是不喜歡挫折帶來的不舒服感受，一但有了成功經驗，相信他比誰都願意要表現給我們看喔！」



2. 帶孩子重新定義「成功」

「成功經驗」如何創造？讓孩子知道「成功」不是馬上、一下子、很快的事，成功就像疊積木一樣，一層一層「嘗試累積」出來的，所以如果孩子只嘗試**1-2**次就說這太難了！我不會！建議在參與活動前先告知像是「這活動通常要試個**8-10**次左右，才會成功唷！」

讓孩子心裡有個底，才不會在任務進行的過程中發現「不如自己想像中的有趣」而想要放棄，或者可以說「你再嘗試**3**次，爸爸就一起幫忙想辦法！」，要留意我們給的引導句是「一起想辦法」並不是保證「一定會幫他找到答案」，有時候適度在孩子面前表現「我不知道可不可以，但我願意做看看」的態度，會比孩子總是認為「大人一定都要會、都得幫我」還來的更有意義，因為方法是想一想、試一試才會「蹦」出來的喔！

有了上述的基礎，要實踐小撇步的內容就一點也不難囉！



撇步一：引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話

引導孩子講出更貼近他「實際想法」的話，就是當他的翻譯機，當他表示「這太難了、我不知道」我們可以說：喔～不是這樣的！你其實是要告訴我「這我沒有做過，我擔心我會做不好」、「這看起來好多，我覺得我做不完」或「我現在不想做這個，想先做別的，我們可以討論一下順序嗎！」

無論是哪一種回應方式，目的是要帶孩子更明確的表達「自己內心真實的想法」，總比經常把否定自我的話掛在嘴邊來的好。記得大人講完後務必請孩子「跟著覆述一遍」，才能將否定的慣用語「替代」成「貼近自己內心想法」的話。

撇步二：任務完成後引導孩子做「自我對話」，為自己的行為表現「做總結」

幫自己當次的行為表現「做總結」，就是要孩子「自己稱讚自己、增加下一次嘗試的信心」，記得稱讚的角度不只是從結果看，還要加入「學習的過程」，可以引導孩子說「我剛剛有耐心嘗試，雖然後面是爸爸幫忙我的，但我有耐心的做到最後喔！」





這是一句不著墨在結果但強調「學習態度」的總結句，大人講完後一樣請孩子「跟著說一遍」，家長要跳脫對讚美句的既定印象，因為不是只有成功、做到才值得鼓勵，否則孩子會誤以為「我要成功，才叫表現好」，那如果沒做到呢？即使沒成功，也有很值得稱讚的地方，很多時候「態度、堅持度與耐心」才是大人希望孩子在學習過程中可以體會到的核心價值。

「挫折忍受度」的精隨不是「忍受」而是「嘗試」

挫折忍受度這詞，近這幾年常聽到家長提起，但家長容易誤會挫折忍受度的真正意涵，它指的「不是遇到挫折當下，孩子要多能忍、多能撐」，非字面上所指的「忍耐」功力，無論是「挫折忍受度」或「挫折耐受度」講的其實是「解決問題的能力」，因此不需要聚焦在「挫折」這兩個字眼上，而是把重點放在「問題本身」。

當一個孩子願意接受挑戰，除了與先天氣質有關，「成長經驗」才是影響的關鍵！大人給予的引導和回饋，會決定孩子未來遇到挫折時「用什麼態度來面對與處理」，這是長期互動下來培養出的「學習狀態」

