

康橋幼兒園園訊

第 335 期

肯定自己貢獻智慧快樂成長豐富人生

發行人：張家富

編輯：黃程如

園長：粘淑美

美編打字：黃程如

電話：2467861 · 2457457 發行日期：112 年 05 月 30 日

網址：<https://www.cambridgekids.com.tw/>



艾葉清香撲鼻來，荷花浮水擎雨蓋。
粽子香甜好喜愛，童年往事未忘懷。
龍舟競渡水上賽，健康快樂真精彩。
香包可愛隨身帶，幸福吉祥全送來。

五月端午好運來！

端午節的傳統習俗與活動眾多，常見吃粽子、立蛋和划龍舟等等。一年一度的龍舟大賽，絕對是大家過端午節最期盼的活動。大家都相信，划龍舟可以幫助全年順境，久而久之，划龍舟也成為過端午的重要習俗之一。

2023 台南市國際龍舟錦標賽

臺南市的龍舟比賽是全臺灣最具特色的划龍舟活動，除在比賽前遵循古禮舉行龍舟點睛儀式，在開幕典禮前亦會辦理祭江儀式，祈祝比賽順利圓滿。

對於划龍舟活動有興趣的，可以共襄盛舉 ...



2023 年端午節為 6/22 (四)，行政院人事行政總處安排原
上班日 6/23(五) 彈性放假，6/22(四)~6/25(日) 放假 4 天，
需於 6/17(六)補班 1 天。



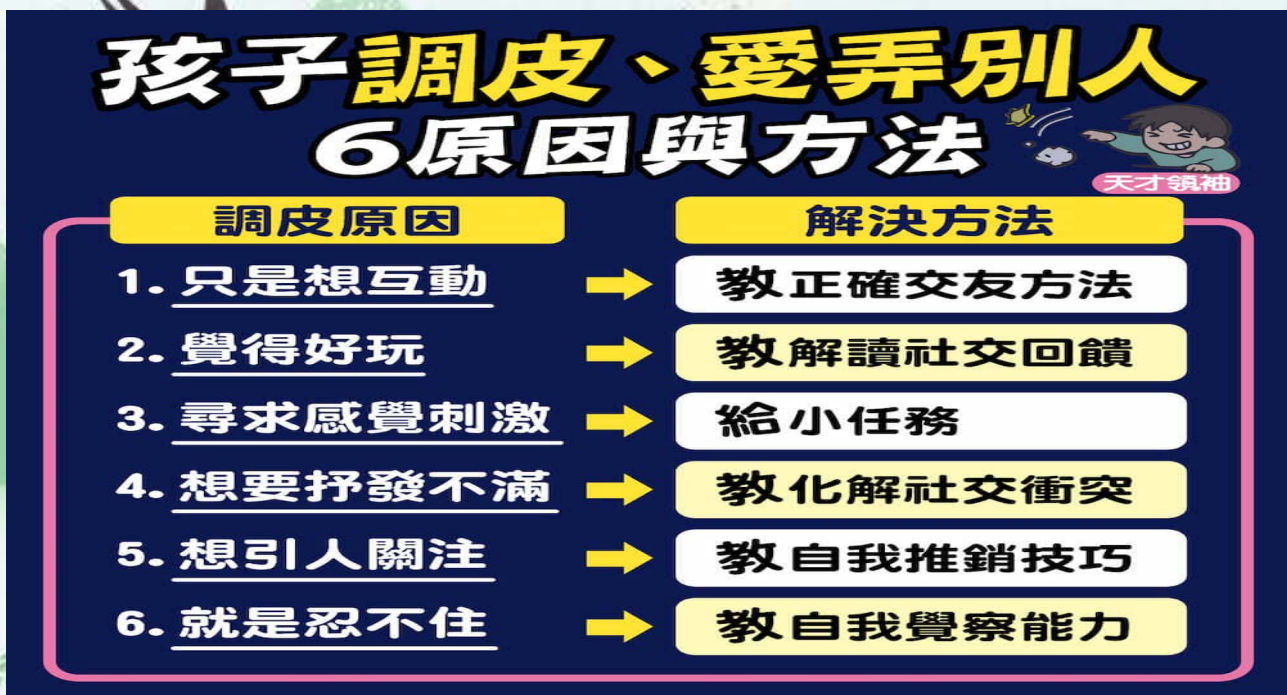
孩子太調皮、講不聽該怎麼教？

3 個「撞牆期」教養心法

小棋上幼稚園後，媽媽就經常接到老師的”投訴”，今天拉女生頭髮，昨天拿同學的玩具還弄壞，前天是排隊推擠同學，總之幾乎每天都有狀況發生。雖然老師表示，能理解這年紀的小男生就是比較調皮些，但每天跟同學小摩擦不斷，擔心久了還是會影響人際社交。重點是，班上已經有家長在”反應”了，希望媽媽能好好跟小棋溝通。可是，其實爸爸媽媽也不知道該怎麼辦？覺得該講的都講了，但似乎沒甚麼改善……。

孩子調皮不能只針對事情處理，爸媽要注意三件事

1. 要注意調皮的原因



調皮原因	解決方法
1. <u>只是想互動</u>	教正確交友方法
2. <u>覺得好玩</u>	教解讀社交回饋
3. <u>尋求感覺刺激</u>	給小任務
4. <u>想要抒發不滿</u>	教化解社交衝突
5. <u>想引人關注</u>	教自我推銷技巧
6. <u>就是忍不住</u>	教自我覺察能力

孩子調皮、愛弄別人，絕對不是講講就有用的，因為這些孩子多半靜下來時，都能知道所做的行為是不對的，另一些孩子則是認為這行為無傷大雅，好好說明了解 A 行為不可以後，可能還

會發展出 B 行為、C 行為、D 行為…。似乎都只能事後溝通，無法阻斷不當行為出現。因此，處理孩子調皮、愛弄別人，絕對不能只針對事件處理，而是要了解背後的原因。

孩子調皮、愛弄別人，其原因有六：

一、只是想互動

不是每個孩子天生就知道怎麼跟人開啟互動才適當，所以有些孩子會用拉人頭髮、拍背等肢體碰觸的方式；有些孩子會直接拿走別人正在玩的玩具，要對方跟他玩；也有些孩子會用不適言語來切入團體，例如「這好簡單唷！（鄙視意味）」、「你們這樣不好玩，我跟你們說要…（要他人聽他的，改變規則）」。這些行為雖然本意是希望互動，但卻往往弄巧成拙，讓同學更不喜歡一起玩。

✓ 這類孩子該怎麼教？

對於這類孩子，就不適合只告訴他，這些行為同學不喜歡，因為他們沒有方法，通常也比較自我，不懂得隨時站在別人的立場思考。最好的方法是要告訴他，同學喜歡什麼互動方式。

中大班以上的孩子，可以用團體討論的方式，大家一起分享「你希望別人用什麼方式來找你一起玩」。偏小的孩子，可以教他透過「說」的方式一起玩，尤其是正向的語言，例如「你衣服好漂亮」、「這遊戲看起來好好玩」、「老師剛剛說的故事好好笑唷」等。

很多家長會教孩子問「我可以一起玩嗎？」這樣的問句是具有風險的，萬一被說「不可以」，孩子可能會產生挫敗的情緒，因此，建議避免。

二、覺得好玩

這類孩子多半能預測做這些行為，別人會有什麼反應，且這些反應會帶給自己什麼樣的感受(好玩、有趣)，但卻沒顧慮到別

人的感受，甚至想到產生的後果，例如把同學的東西藏起來、把同學的玩具拿走等。他們往往比較自我、衝動、欠缺預想，提升這些能力才能有效改善孩子的「調皮」行為。

✓ 這類孩子該怎麼教？

首先要教孩子學習去解讀社交回饋，習慣去觀察別人的表情與肢體語言反應出什麼，並且要練感同身受的能力，例如知道別人被拉頭髮是生氣的情緒，那就要演一次別人的反應或情緒，才真的能將情緒輸入腦中。此外可以多練習衝動控制的遊戲，例如眼明手快(桌遊)、心臟病(桌遊)、一二三木頭人(團體遊戲)等。

三、尋求感覺刺激

這類孩子調皮、愛弄別人的行為多半以碰觸、推擠居多，且多會在無聊時出現，因為他們的感統失調，想要尋求相關感覺刺激來滿足自己，當孩子自制力不好時，就可能會在不當的時機，用不當的行為來滿足自己的感覺刺激需求。

✓ 這類孩子該怎麼教？

懷疑孩子「調皮」行為與尋求感覺刺激有關時，除了每天要有機會讓孩子滿足感覺需求外，例如會尋求觸覺、本體覺的孩子，下課回家可以讓孩子有一些玩感統黏土的時間。在孩子容易「闖禍」的時間，給予孩子一些小任務，例如請孩子幫老師對折5張色紙，或以間隔的方式按「啵啵樂」，這些小活動，既能讓孩子有事做、被重視，又能讓孩子稍微滿足感覺刺激需求，最重要的是能避免去弄同學。

▲滿足孩子感官需求—啵啵樂

四、想要抒發不滿

當孩子不當行為經常是針對特定對象時，或許就要懷疑，孩子是覺得對方的反應太有趣(有些孩子總是誇大反應)，還是孩子是對對方心懷不滿。當孩子心存不滿，就可能找機會捉弄對

方、小動作不斷，尤其是過去的社交衝突事件在孩子心中，始終沒有解決時，就會透過沒建設性的溝通方式來表達，例如有時故意伸腳絆同學一下，或推同學一下讓同學嗆到等。

✓ 這類孩子該怎麼教？

這時最好的方法是先傾聽，了解社交衝突事件為何，無論是多麼小的事，都該尊重孩子的情緒，需要引導的是透過建設性的方式表達情緒，例如：

1. 尋求大人協助：告訴老師、爸媽或其他大人，請他們協助解決問題。
2. 用身體或語言主動防禦：拿回被奪走的玩具、告知挑釁者不喜歡的原因、表達厭惡及口頭上的反對等

然後透過大人引導進行協商、談判交涉來化解衝突，但當孩子的情緒就是過不去時，例如有些孩子無論不小心被碰撞後，無論對方怎麼道歉，就是會說「我不原諒」，這時就需要大人引導情緒調節的方法，包括學習轉念、彈性思考及正念等。

五、想引人關注

有些孩子的不當行為很明顯地就像是個丑角，能引起他人關注，甚至誤以為是一種推崇，例如上課時念課文故意怪腔怪調，或故意和管秩序的同學唱反調等。這類孩子很可能在學業或其他地方沒有成就感，而會用這樣的方式，引起團體注意，來產生成就感或歸屬感。

✓ 這類孩子該怎麼教？

這類孩子要學習自我推銷及形象建立技巧，他們需要先了解自己在他人眼中的形象為何？而自己希望在他人眼中自己的形象為何呢？先了解這中間的落差，再透過引導觀察其他同學的形象來修正自己的行為，更重要的是，要讓孩子有成就感，培養孩子的優勢，讓孩子的優勢被同學看見。

六、就是忍不住

這類孩子知道不可以、不對、別人不喜歡，但就是忍不住調皮，除了衝動外，最大的問題就是後設認知不好，沒有覺察到自己現在正在做不當的行為，需要趕快剎車停下來。「後設認知」像是從高處鳥瞰自己，進而學習或調整自己的能力，也常被稱為自我覺察的能力。

✓ 這類孩子該怎麼教？

要提升後設認知，最好的方法就是經常「反問」，例如「你有發現你什麼時候容易做錯嗎？」「你有發現剛剛的行為好像不適當嗎？」「你為何想做這件事？」「之後可以如何避免自己做這件事」……。

後設認知需要孩子有一定的表達與自覺能力，因此建議6歲後可以練習，而在這之前，可以先鍛鍊自制能力，例如透過視覺提示卡，讓孩子能隨時警惕自己，哪些行為不適當；或給予短暫的放風、自由時間，例如撐不了一節課的孩子，可以安排當小幫手上課時幫忙發作業，走動一下，以避免孩子認知過度負荷；亦可以透過運動來提升抑制能力，增進大腦的執行功能。

集點制度往往也是一個不錯的方式，雖然是外在動機，但如果孩子能先透過外在動機的增強，建立正向經驗，大人再予以強化其成就感、歸屬感、自主感，轉換成內在動機，孩子的行為就能逐漸改善，集點制度也能逐漸退場。

2. 要注意教養方法對不對

當孩子表現出很調皮、講不聽時，爸媽的教養方法很重要！以暴制暴、修理一頓、大聲禁止這些教法都不對！容易變成惡性循環的負面效果。

研究發現，體罰與孩子反社會的行為也有關聯。2008年，Joan Durrant 通過研究發現，對孩子的體罰程度越高，兒童反社會行

為的程度就會越高；容易導致對兄弟姐妹、同齡人、父母的攻擊行為。

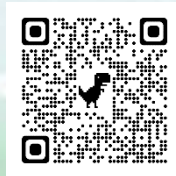
正確教法應該是，先讓孩子發洩體力精力，接著才有辦法引導他更專心聽；並引導孩子學習到，和同學相處時要用正確方式互動，而非錯誤方式吸引別人注意力。

3. 注意有沒有過動症

有些注意力缺損過動（ADHD）的孩子，在幼兒園階段前，一直被當成調皮，就這樣錯過早期療育的黃金時期；等到上小學後，發現孩子學習不專心，被老師、同學，甚至同學家長貼標籤，出現負向的情緒反彈，才發現狀況愈來愈嚴重！

可從下列情況來簡單檢視一下，孩子是調皮？還是有過動？

1. ADHD 的三大核心症狀就是「注意力不良」、「活動量大」與「衝動」
2. 不同情境裡有同樣好動表現(在家在校都是)
3. 衝動行為偏多會打同學
4. 注意力維持很短暫



作者：天才領袖團隊

6月活動看板

△06/01(四)	* 登革熱防治宣導-症狀
△06/06(二)	* 鳳梨班戶外教學-大潤發 * 綿羊班戶外教學- 台江國家公園遊客中心 * 腸病毒宣導-預防&症狀
△06/13(二)	* 維尼、兔子班戶外教學- 東森寵物店
△06/17(六)	* 補行上班
△06/20(二)	* 聽力保健宣導 * 端午節節令教學





康橋幼兒園 112 年 06 月份精緻美食

設計者：張淑清

日期	星期	活力早餐	美味午餐				可口點心	全穀雜糧	肉魚豆蛋	蔬菜	水果
			主餐	蔬菜	湯品	水果					
1	四	玉米蛋花粥	什錦炒麵(鐵板麵.三色豆.豬肉末.香菇丁)	炒高麗菜	貢丸湯		當歸米血	✓	✓	✓	✓
2	五	浮水魚羹麵	什錦肉絲蛋炒飯(豬肉絲.蛋.洋蔥.紅蘿蔔.)	紅蘿蔔蛋	蛋花湯		車輪餅	✓	✓	✓	✓
5	一	什錦湯餃	海鮮炒意麵(海鮮.高麗菜.紅蘿蔔)	洋蔥炒蛋	紫菜湯		南瓜濃湯	✓	✓	✓	✓
6	二	黑糖饅頭+牛奶	白飯+滷排骨+炒應時蔬菜+蝦仁滑蛋	大陸妹	三丸湯		三色吐司	✓	✓	✓	✓
7	三	虱目魚粥	什錦炒烏龍(豬肉絲+洋蔥+紅蘿蔔)	炒高麗菜	薑絲魚湯		關東煮	✓	✓	✓	✓
8	四	蛋糕+豆漿	白飯+雞腿+玉米炒蛋	炒青菜	魚丸湯		雙色饅頭	✓	✓	✓	✓
9	五	豬肝菠菜湯麵	酸辣湯餃(黑木耳絲.豬肉.水餃)	紅蘿蔔			肉鬆餐包	✓	✓	✓	✓
12	一	雞蛋青菜麵線	香菇筍子湯飯	炒青江菜			桂圓紫米粥	✓	✓	✓	✓
13	二	葡萄吐司+豆漿	梅干控肉飯(白飯.梅干菜.豬肉.紅蘿蔔炒蛋)	大黃瓜	金針菇湯		銀絲卷	✓	✓	✓	✓
14	三	鹹粥	榨菜肉絲湯麵+滷蛋(榨菜.肉絲.小白菜)	豆芽菜			綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
15	四	米苔目湯	豬肉咖哩燴飯(豬肉.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔)+炒蛋	洋蔥炒蛋			青菜貢丸冬粉	✓	✓	✓	✓
16	五	魚肚粥	瓜仔雞肉飯(白飯.脆瓜.雞肉.滷豆腐)	花椰菜	白菜豆腐湯		紅豆餐包	✓	✓	✓	✓
17	六	芝麻饅頭+牛奶	海鮮湯飯(肉絲.蝦.蚵.魚肉.筍絲)	高麗菜			全麥吐司	✓	✓	✓	✓
19	一	雲吞湯	肉燥乾麵+滷豆腐	燙白菜	味噌豆腐湯		雞塊	✓	✓	✓	✓
20	二	葡萄餐包+牛奶	魚排飯(魚排.白飯.滷海帶)	炒油菜	魚丸湯		滷黑輪	✓	✓	✓	✓
21	三	雞胸肉蛋花粥	柴魚鍋燒意麵(意麵.豚骨柴魚熬湯.蛤蜊.肉絲)	高麗菜			奶油餐包	✓	✓	✓	✓
26	一	草莓餐包+牛奶	客家板條(裸仔條.香菇肉燥.紅蘿蔔.高麗菜)	豆芽菜	香菇雞湯		蔥油餅	✓	✓	✓	✓
27	二	雞蛋饅頭+豆漿	白飯+麻婆豆腐(白飯.薑爆絞肉.蔴油豆腐)	芥藍	蘿蔔排骨湯		藍梅餐包	✓	✓	✓	✓
28	三	蘿蔔糕蛋花湯	大滷麵(關廟麵.雙色蘿蔔.肉羹.木耳.蛋)	大白菜	蛤蜊湯		綠豆粉角湯	✓	✓	✓	✓
29	四	吻仔魚粥	紅醬義大利麵(義大利麵.番茄.梅花肉.毛豆)	洋蔥	玉米濃湯		薯餅	✓	✓	✓	✓
30	五	當歸雞絲麵	白飯+ 照燒豬肉+應時蔬菜+玉米炒蛋	空心菜	三菇湯		芋頭餐包	✓	✓	✓	✓