

集集國小 106 學年度五年甲班班級經營說明

親愛的家長您好：

衷心歡迎各位的小寶貝進來五年甲班的學習園地，經過一整年的相處，謝謝各位家長的肯定，也很榮幸能繼續擔任您的寶貝在國小高年級學習歷程上的陪伴者。

在這個班上，每個孩子各自擁有不同的特質，有的孩子活潑好動，在運動與肢體表現上十分亮眼；有的孩子文靜有想法，在藝文方面也有傑出的表現；有的孩子雖然表現一般，還在探索自己的專長。我相信，在這個班上，每個人都有展現自我的舞台。

五年級是國小學習最關鍵的時刻，也是為未來學習打下穩固基礎的階段。一方面學習時間拉長，課業內容也加深加廣。新的學期，我將會擔任班上的國語、數學以及英語這三科的教學者。教學重點將會著重在國語的句型分析與閱讀理解，數學題目的重點讀取以及邏輯思考，而在英語方面，先讓孩子喜歡英語、對英語有興趣，針對英語學習的發音、字母拼讀等基本功做加強，最後能實際在課堂上使用英語。

另外，五年級的孩子在生活上有很多事情是可以開始學習獨立完成的，應該學習讓孩子負責，這過程會有點辛苦，因為許多爸媽的標準跟孩子做到的會有落差，請您使用「三明治溝通法」，先鼓勵孩子的行為，說出自己的感受再針對孩子沒有做好的部分，雙方共同規劃最好的辦法。沒有人天生可以做到完美，每個人都是在錯誤學習中修正，慢慢做到最好。讓孩子學會負責且樂於負責，而我們學會等待。

此外，我們是個一起幫助孩子學習成長的共同體(親師生)，有些事情請您幫忙：

1. 孩子需要有良好的讀書環境才能專注於學習

在家，孩子盡量不要在看得到、聽得到電視及拿得到任何 3C 產品的地方寫作業；若是在安親班完成作業的，回家後也請給他一個能靜心、自由閱讀的地方。

2. 孩子需要營養的早餐來面對一整天高強度的學習

我知道您們上班辛苦，有時候不太能親自準備營養的早餐給孩子，但孩子一整天的學習需要有足夠的體力，因此建議您每天都要讓孩子吃完早餐再來學校。若是在外買早餐，也請提醒孩子少買薯條、熱狗、含糖飲料等食物當早餐。

3. 孩子需要有個放心、安全的「家」的感覺

父母要在孩子面前維持良好關係。盡量不在孩子面前起爭執，多關心他們，其實大部分的孩子都是極其敏感聰明的，如果常吵吵鬧鬧，孩子在學習上和行為上容易產生問題。

4. 請相信老師有解決孩子問題的能力

有時，孩子回家會說一些學校裡發生的事情，但通常聽到孩子被朋友排擠或被同學欺負時，身為父母的您一定會有揪心的感覺。但，請您只需告訴老師，讓老師釐清事實，老師一定會盡自己所能盡量圓滿解決這些問題。

5. 「快樂的學習」有時候是需要付出代價的

小學階段，學習是全面性的。不是只要孩子會他喜歡的，還要孩子具備未來生存下去一定要會的能力。過程中，孩子可能覺得無趣、可能覺得有挫折。但只要有老師及家長適時引導，給予正向的支持與鼓勵，讓孩子學習的外在驅力轉化為內在驅力！從被要求變成自己想要。

6. 每個孩子都是寶

孩子，是您心中的寶貝，而在老師眼中，班上每個學生都是我的孩子。只要讓孩子擁有同理心、懂得善待及寬容別人、原諒別人的無心之過，五年甲班將會是個溫馨和善的大家庭。

7. 運動好習慣

健康的身體是人生的基礎，我會安排經常性的體育活動讓孩子舒展筋骨，也培養運動的興趣與習慣。讓孩子帶毛巾或手帕可以擦汗，容易流汗的孩子可以多帶一件衣服替換。

當然，孩子來學校就是要學習，因此，未來一年的學習我也將會給孩子一定的要求：

1. **功課方面**：我對孩子的要求是正向且合理的，希望孩子是以認真、負責的心態來面對。書寫的功課數量較少，但要求字體工整。
2. **行為方面**：我的要求是做事情之前先思考會有什麼後果，對所做的行為勇於承擔，為自己的言行負責。
目的是不讓孩子持續犯同樣的錯誤。
3. **學習方面**：發掘孩子的長處，多元智力不只在傳統學科，我希望能讓孩子因我的多元化教學，而對學習更有興趣！

我一個人帶 15 個小可愛，一定也會有疏漏之處，請您發現狀況時立刻提醒我。要給孩子一個穩定、和善的學習環境，需要親師生三方共同努力，彼此打氣，相信孩子一定能有所成長與進步的。

往後您有任何問題或建議歡迎提出，可在聯絡簿上做意見的交流，若要到校談話請事先預約時間或打電話聯絡，但請盡量避開上課時間，以免中斷學生的學習活動。

電話：0928956522

再次感謝您撥冗看完這篇訊息，有問題請隨時聯繫！

最後，敬祝爸媽們

身體健康 平安喜樂

新富老師 敬上 2017.9 月

親子有溝沒有通？來份「三明治溝通法」，用成熟擺脫憤怒的攪和

我們想讓你知道的是

親子溝通是門大學問，意味著通常都有大問題，爸媽的問題、孩子的問題，無法同步連上線、搭到話，有時還伴隨了不耐煩和發脾氣，無效溝通如此無限循環。

看著好友與她一歲大的兒子「逼逼啵啵~逼~」地雞同鴨講、合唱奇怪自創曲目，我在一旁覺得這畫面好笑又可愛，神奇的是，好友明明哼著沒有邏輯又走調的曲子，兒子竟也能完美合音，不經讚嘆著親子間的語言和默契真是美好。

同一時間，難得連假，家人齊聚聯絡感情的好日子，另一位好友，正抱怨與他爸媽無法溝通。同樣爸媽對於小孩，同樣在對話，何時開始，親子間的溝通即使雞同鴨講也不再和諧，一言不合，衝突便一觸即發？

親子溝通是門大學問，意味著通常都有大問題，爸媽的問題、孩子的問題，無法同步連上線、搭到話，有時還伴隨了不耐煩和發脾氣，無效溝通如此無限循環。躲在情緒背後的到底是什麼呢？是擔心、失望抑或只是表達關心和回應關心，也許背後都是在意，但表錯意、會錯意，對誰都很挫折。

記得曾有一位媽媽因孩子愛頂嘴、反抗感到困擾不已，帶孩子來做心理治療，我邀請雙方一同討論問題。會談後發現，孩子的反抗和言語暴衝除了本身的衝動行為，一部分源自於彼此的互動模式。

其實這位母親對孩子的教育盡心盡力，甚至願意每周陪伴孩子一同接受會談，但她的憤怒情緒有時來得太突然，表達的話語很直接，面對孩子不順從的行為，甚至會採取高壓、強制的懲罰，孩子則硬碰硬以更激烈的方式反擊，兩人唇槍舌戰、筋疲力盡，就看誰先認輸，以行為分析的觀點來看，雙方的越演越烈，都負增強了彼此激烈的手段，因為如此才有一方會舉白旗。

生氣、爭吵，只會讓溝通惡化，感情受傷，恐懼增加。幾次會談後，這位媽媽知道生氣難免，但她依然可以優雅，用大人的成熟擺脫憤怒的攪和：

1. 停！停止爭吵。
2. 看！覺察自己的情緒，深呼吸或用任何一種你習慣的方式冷靜情緒。
3. 來份三明治！

PNP 三明治溝通 (Positive, Negative, Positive) ，先以較正向語句開頭，鞏固親子關係「你一定有你的想法，這樣很好」；闡述自己的感受，「但你這樣激動的情緒讓我感到有點難過」；最後建議，「我覺得我們應該冷靜下來好好聊一下彼此的想法」，並繼續保持溝通。

適齡的對話，爸媽也要跟著長大

爸媽想要與孩子有真正的對話，也需要了解孩子是否聽得懂且做得到。每階段年齡的認知發展成熟度和任務不同，對話方式當然也需隨著孩子的年齡演進，建構與孩子良好溝通的頻道：

1．**學齡前的孩子**，大腦前額葉正處發展初期，開始學習耐心和等待，爸媽就是教練，指令要簡單、具體且明確，多點鼓勵來增強遵守規則的行為。爸媽也可多與孩子聊聊天，說說道理也行，最好使用完整的句子，能增加孩子的語言表達，當孩子省略語句說話時，就給他們機會再說清楚一點，讓彼此同步理解對方想說的。

2．**國小學齡期的孩子**，任務是學習和自我管理，也是訓練大腦執行功能的好時機。爸媽升職為諮詢顧問，不再是事事叨念的管家，面對困難，與其一同腦力激盪，想想辦法，可以問問「如果你想要……，你覺有哪些方法可以試試呢？」。

3．**青春期的孩子**，正在探索自己，發展自我認同，在意他人眼光，在意你是不是她/他朋友。爸媽需入股為盟友，傾聽、同理，站在同一陣線面對問題和討論問題，會是最好的合作關係。

親子溝通絕對是一輩子的學問，沒有完美的溝通公式，但絕對有機會做到夠好的對話和理解。

或許也該注意，我們說話的方式，沒有引起孩子想要對話的欲望。好話永遠比壞話動聽，能聽。或許也該注意，一句氣話、一段衝突，對孩子造成的影響，遠比在外的霸凌還要傷得巨大。溝通目的，是要拉近彼此心的距離。

<https://hk.thenewslens.com/article/50768>