

大崙通訊

110年10月號

校長：高德生
主編：溫舒敏
協編：黃孟如 劉得梭 吳東任
校對：王家珍
發行：110年10月

榮譽榜

◎賀!本校教師參加桃園市中壢區110年度語文競賽榮獲佳績：

- 林盈秀老師榮獲教師組閩南語字音字形第一名
- 呂慧珠老師榮獲教師組作文第六名
- 陳佳偉老師榮獲社會組國語字音字形第三名
- 六丁吳怡菱同學榮獲國小學生組國語朗讀第五名

◎110年暑假作業總體表現優良學生名單

班級	暑假作業優秀名單	班級	暑假作業優秀名單
二甲	曾○翔、曾○勝、王○熏	四丙	吳○姿、賴○霖、許○華
二乙	許○楷、劉○瑄、吳○茜	四丁	劉○暘、林○薇、韓○羽
二丙	吳○祖、詹○全、黃○晴	四戊	張○芩、葉○佳、黃○睿
二丁	江謝○宇、李○原、羅○茶	四己	李○均、黃○鈞、林○辰
二戊	張○翔、王○彤、張○侑	五甲	吳○霓、王○姝、劉○凱
三甲	劉○仔、陳○伶、董○慈	五乙	呂○、梁○潼、黃○筑
三乙	蔡○璇、邱○玲、林○潔	五丙	陳○蓁、陳○璇、林○得
三丙	鍾○軒、蔡○翰、余○祈	五丁	李○彥、陳○芸、詹○安
三丁	張○睿、邱○倣、梁○杰	六甲	卓○寬、羅○善、莊○心
三戊	湯○高、王○淇、李○好	六乙	許○千、詹○威、張○溱
三己	鄭○芯、張○涵、林○雁	六丙	鄭○心、莊○彤、鍾○庭
四甲	吳○昇、許○妮、吳○筠	六丁	羅○竣、詹○麟、羅○妍
四乙	宋○恩、曾○翎、姜○昕		----

中壢區大崙國小第二十四屆自治市幹部組織

小市長	六丙 戴○洋	綜理學生一切會議及自治事項,代表本校學生參加各項校際活動。
副市長	六乙 詹○威	協助小市長推展自治市市政工作。
交通課	六甲 呂○嫻	協助交通安全維護小組(即糾察隊)參與學生上下學交通服務,及路隊集合安全
教育課	六乙 許○千	協助辦理文化藝文活動,如舉辦各項學藝競賽、管理圖書館、介紹優良圖書刊物及協助教具管理等工作。
環保課	六乙 謝○靜	協助督導環保小尖兵,負責資源回收等事宜。
衛生課	六丁 羅○竣	維護校內環境衛生,午餐衛生,協助晨間檢查及衛生保健。
新聞課	六丙 莊○彤	報導校園生活概況,擔任自治市活動事務之發言人。
法制課	六丁 徐○庭	協助兒童生活教育及常規輔導,遺失物品處理事宜。
服務課	六甲 羅○善	成立愛心志工服務隊,協助學業輔導,幫助新生適應學校生活。
體健課	六甲 卓○寬	參與學校體育活動規劃,協助各種體能活動推展。

孩子答應變乖又反悔？7原則學「承諾」

林維信（諮商心理師）（摘錄自親子天下網站 <https://www.parenting.com.tw/article/5089005>）

孩子常常說話不算話，明明上一秒才答應變乖，下一秒就拋諸腦後？為什麼孩子出口的承諾自己做不到，還怪大人限制他們太多？爸媽應該如何陪伴孩子走過這段學習承諾的歷程，心理師提供7原則給爸媽。

讓孩子減少反悔、學習承諾的原則：

1.軟硬兼施，讓他再撐一下

倘若我們軟（口頭鼓勵）硬（拒絕立即滿足他的需求）兼施，讓他多撐一兩天才放棄，他的「能力紀錄」就可以往上推升。切勿對此物質鼓勵，此舉等於你又另外開了別的「戰場」讓他虛你、讓他模糊原本的承諾。本來目標就是孩子自己訂的，物質獎勵反而損害了孩子對自己承諾的自信。孩子會把撐下去歸因於有東西拿，而不是認為自己能做到，之後沒有獎勵就會不想再撐。

2.即使只多撐一天，也給予肯定

肯定他的努力和決心：「雖然很辛苦，你還是靠自己的努力和能力做到了，你很棒！」。不要說：「你明明就做得好嘛」、「才做到幾天而已」，孩子會滴咕：「還不是你逼的」。類似的語帶嘲諷，反而讓他忽略了這次自己下了努力。

3.再撐多久，要看孩子的能力和狀況

年紀小的或定性很糟的，多撐兩天就好。定性好一點的可以再撐一星期。一旦孩子看起來真的要大抓狂了，就不用再撐。我們的目的不是要搞到他崩潰。因為孩子放棄的那一刻，親子的氣氛如果太糟糕，未來恐怕是會更加逃避。

4.反悔之後，要和他討論修正約定

孩子選擇反悔，當下目光可能專注在他想滿足的事物上（例如：存不了幾天錢就想買零食），心情還在焦躁不爽（因為剛剛正跟你虛他想反悔）。除了給予上述提到的肯定，還要等他先滿足部分需求後，心情才會恢復到平靜，注意力也才能回到理性討論上。

接下來，我們再跟他討論他想怎麼修正原本的約定，以及這次的經驗讓他認識到自己的需求可以怎麼被安排進來（例如：幾天可以花多少錢在零食上，剩下的存起來，而不是一開始雄心壯志要全部儲蓄）。目的是讓孩子有更高的機率達成自己訂下的約定，行為還能一次比一次更進步。

5.大人要在孩子做約定時給予協助

約定沒有執行到最後，意味著目標需要被修正。沒有討論，大人就直接沿用舊目標重來一遍，孩子會沒機會認識到自己的能力並學習規劃自己的需求。而目標訂得太高或太低都不好，大人可以協助從旁評估，拋出一些建議，刺激孩子思考，但不強迫孩子一定要接受。

理想的目標修正，先從大人肯定孩子上次做到的部分（撐了三天）為基礎，再加上一些新的期待（「我相信你一定可以撐過五天」）。

6.覺察自己的情緒是否跟牴觸信念有關

如果我們對孩子的反悔作為，有很大的情緒反應，我們要先覺察這是不是牴觸了自己根本的信念框架。像是：不能接受「不守信」、「說話不算話」、「說謊」、「半途而廢」、「不夠努力」。如果我們對孩子的反悔做了這些詮釋解讀，我們很可能就做不好穩定陪伴的角色。孩子的情緒就會跟大人一起擺盪攪和，關係更為決裂，遑論能共同成長了。

7.至少出於部分自願，才算承諾

孩子的承諾是否出於部分自願？如果是大人單方面強迫孩子承諾，而沒有考量一點他的意見和需求，孩子只是迫於權威不能對你說「不」，自然就談不上他內心真的有對你承諾。不如，直接以規範訂之，不必再執著於孩子是否「反悔」，反而可以減少自己教養上的複雜情緒。

承諾的意願，來自於對自己有所期待。承諾的實踐，來自於誠實地認識自己。當孩子能穩定地信任自己，諾言自然就沒有時時反悔的必要了。