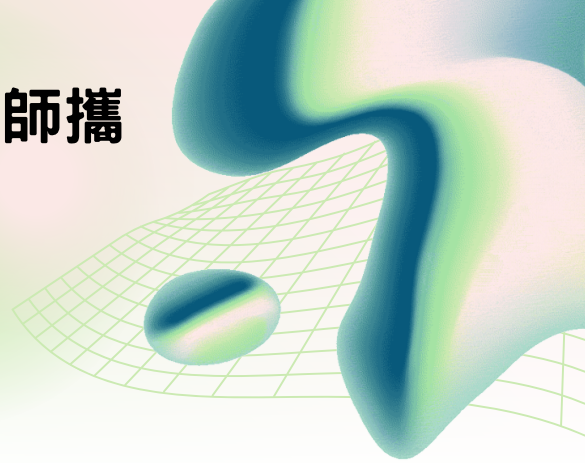


小一社交新挑戰：區分情緒警訊，親師攜手陪孩子跨越人際摩擦



親愛的爸爸媽媽，大家好：

我是學校的專輔老師 蘭心。這半年看著孩子從手足無措，到現在能開心在校園跑跳，進步真的很棒，辛苦各位家長的陪伴了。

這學期孩子適應了環境，重心會轉向「找朋友」，但這也是社交摩擦變多的時候。針對大家最擔心的「孩子在校是否被欺負」，我想分享三個具體建議：

區分「社交電力」與「情緒異狀」

孩子在校與安親班時間長，難免有「社交疲勞」。但如果孩子回家頻繁哭鬧、睡不好，甚至提到不想上學，這就不是累，而是警訊。

可以這樣做： 每天給孩子一點「瞎聊時間」，問問：「今天有什麼事讓你覺得開心的或是不舒服嗎？」

為什麼： 保持溝通管道暢通，萬一發生不合理的事，我們才能第一時間接住孩子。

當孩子反映委屈，我們先成為他(她)的心理後盾

孩子在練習群體生活時，難免遇到衝突。當孩子回家反映受委屈，家長的冷靜安撫是穩定情緒的關鍵。

可以這樣做：

1. **安撫情緒：** 讓孩子知道家裡永遠會聽他訴說，給予充分的安全感。
2. **釐清感受：** 引導孩子說出發生什麼事，以及當下的心情。
3. **親師溝通：** 若發生不合適的互動狀況，請先反映給導師協助處理；若孩子因此產生心理壓力，則可聯繫輔導室。。

為什麼：輔導室會與導師合作，協助孩子平復心情，並引導學習人際溝通的方法。

肯定孩子那些「看不見」的成長

除了成績，如果孩子學會「拒絕不舒服的要求」或「主動找人玩」，都是了不起的進步。

可以這樣做：只要孩子勇敢說出心裡話，就大方誇獎他：「你今天能告訴我學校發生的事，真的很棒，我會陪你一起想辦法。」

家長們辛苦了！教養路上我們都不是完美的父母，但絕對是孩子最堅強的後盾。

輔導室不是出事才去的地方，如果您擔心孩子的交友狀況，或覺得「孩子怪怪的」，歡迎聯絡輔導室。我們一起守護孩子的安全與快樂。

祝 平安順心

專任輔導老師 蘭心老師敬上