

建立联系 LINK UP

尔湾联合学区电子通讯：大声说出来，我们关心你 (Speak Up, We Care)



什么是建立联系？

我们制定的“大声说出来，我们关心你”计划旨在提高学生和家长对建立正面积极的心理健康水平的认识、获取资源和使用资源的能力，这是达到终身成功很重要的一部分。计划的第一个主题是“建立联系”，指的是人际关系技巧、联系的建立和融合相处的重要性！

发生创伤事件后进行联系的重要性

研究显示，人类需要彼此之间的相互联系。我们渴望得到支持、得到欣赏、和被爱的感觉。在人际关系上有深厚的联系和良好的关系能让我们的生活更加幸福和健康。网络社群媒体也许让我们感觉能够轻松地与他人建立联系，但是这些联系大多是肤浅的。我们需要回到人际关系的基础面！

给父母的挑战

今年对每个人来说，特别是孩子，都是令人不安和混乱的。COVID-19 大流行给我们的孩子造成了心理创伤、孤立感、压力和恐慌。

请您在家与孩子谈谈他们是如何与同年齡朋友保持联系的。

请分享您的故事，并且使用以下这个主题标签
#speakupwecare



建立亲子联系的建议方法

- 在生活中与孩子一起建立家庭的传统和习惯是一种非常快乐的亲子相处方式。
- 与孩子交流时，一开始先倾听，不急着发表评论。
- 让孩子主导谈话交流内容 - 重要的是支持您孩子的兴趣并尽可能随时随地参与孩子的活动。
- 与孩子交流时，轻松地表达对孩子的感情和赞美。常对孩子说我爱你，并且在您为孩子感到骄傲时告诉他。
- 与孩子一起在家做饭或带孩子出去吃晚餐，期间不谈学校或未来。
- 与孩子轮流选择一本全家一起阅读的书。

在家建立亲子联系



学生园地

你需要他人的协助吗？
你需要找个人谈谈吗？
请浏览以下这些网页！

- [學校輔導老師 School Counselors](#)
- [心理健康專家 Mental Health Specialists](#)
- [乐观家庭视频 Optimistic Household \(密码: iusdhappy\)](#)
- [尔湾家庭资源中心 Irvine Family Resource Center](#)
- [50 个让自己放松休息一下的办法 Activity - 50 Ways to Take a Break](#)



帮助孩子建立与同年龄朋友之间的人际关系 的 8 个建议

- 与他人建立健康的相处关系，成为孩子的榜样
- 鼓励孩子与朋友建立积极正面的友谊关系
- 教授孩子与朋友相处的技巧
- 认识您孩子的朋友
- 不要只根据看到的事情表面就立刻下结论
- 注意孩子在人际关系上出现的警示信号
- 与孩子朋友的父母保持联系
- 实践面对同侪压力时的抗压策略

