

建立聯繫 LINK UP

爾灣聯合學區電子通訊：大聲說出來，我們關心你 (Speak Up, We Care)



什麼是建立聯繫？

我們制定的“大聲說出來，我們關心你”計劃旨在提高學生和家長對建立正面積極的心理健康水平的認識、獲取資源和使用資源的能力，這是達到終身成功很重要的一部分。計劃的第一個主題是“建立聯繫”，指的是人際關係技巧、聯繫的建立和融合相處的重要性！

發生創傷事件後進行聯繫的重要性

研究顯示，人類需要彼此之間的相互聯繫。我們渴望得到支持、得到欣賞、和被愛的感覺。在人際關係上有深厚的聯繫和良好的關係能讓我們的生活更加幸福和健康。網路社群媒體也許讓我們感覺能夠輕鬆地與他人建立聯繫，但是這些聯繫大多是膚淺的。我們需要回到人際關係的基礎面！

給父母的挑戰

今年對每個人來說，特別是孩子，都是令人不安和混亂的。COVID-19 大流行給我們的孩子造成了心理創傷、孤立感、壓力和恐慌。

請您在家與孩子談談他們是如何與同年齡朋友保持聯繫的。

請分享您的故事，並且使用以下這個主題標籤
#speakupwecare



建立親子聯繫的建議方法

- 在生活中與孩子一起建立家庭的傳統和習慣是一種非常快樂的親子相處方式。
- 與孩子交流時，一開始先傾聽，不急著發表評論。
- 讓孩子主導談話交流內容 - 重要的是支持您孩子的興趣並盡可能隨時隨地參與孩子的活動。
- 與孩子交流時，輕鬆地表達對孩子的感情和讚美。常對孩子說我愛你，並且在您為孩子感到驕傲時告訴他。
- 與孩子一起在家做飯或帶孩子出去吃晚餐，期間不談學校或未來。
- 與孩子輪流選擇一本全家一起閱讀的書。

在家建立親子聯繫



學生園地

你需要他人的協助嗎？
你需要找個人談談嗎？
請瀏覽以下這些網站！

- [學校輔導老師 School Counselors](#)
- [心理健康專家 Mental Health Specialists](#)
- [樂觀家庭影片 Optimistic Household \(密碼：iusdhappy\)](#)
- [爾灣家庭資源中心 Irvine Family Resource Center](#)
- [50個讓自己放鬆休息一下的辦法 Activity - 50 Ways to Take a Break](#)



幫助孩子建立與同年齡朋友之間的人際關係的 8 個建議

- 與他人建立健康的相處關係，成為孩子的榜樣
- 鼓勵孩子與朋友建立積極正面的友誼關係
- 教授孩子與朋友相處的技巧
- 認識您孩子的朋友
- 不要只根據看到的事情表面就立刻下結論
- 注意孩子在人際關係上出現的警示信號
- 與孩子朋友的父母保持聯繫
- 實踐面對同儕壓力時的抗壓策略

