

## 新竹市東區三民國民小學 San Min Primary School

輔導處 全體教師與專業人員 關心您

三民國小聯絡方式：(03) 5326345

輔導主任：鄭嘉琪 轉 17

輔導組長：石明玉 轉 42

專任輔導教師：莊馥菁 轉 51

專任輔導教師：鄧君怡 轉 51

諮商心理師：鄭博鴻 轉 52

疫情來到，想必人心惶惶。

防疫在家，想必總有衝突。

辛苦的家長們，記得你愛孩子的初衷；

辛苦的孩子們，記得學習關懷這個世界；

辛苦的三民大家庭，記得沒有人會拋下你。

所以一些重要的觀念，

還是要分享與提醒給大家：

1. 「信仰」與「轉念」：無論你相信什麼，在你感到痛苦時記得那個相信，他會帶給你平靜跟能量；
2. 「建立適當的界線」：所有的問題，幾乎都來自人際關係。所以適當的身體和情緒界線，可以協助你好好度過壓力大的時期。  
例如：
  - (1) 大人可以減少碎碎念的程度，避免跟孩子有不必要的爭執，讓家庭氣氛低迷。
  - (2) 讓自己跟孩子有適當的距離，允許自己跟孩子有獨處、安全的空間可以冷靜、沉澱與思考。
3. 「正向教養」：家長可學習運用鼓勵而非責備，讓孩子和自己透過鼓勵，成為更有勇氣的人。而不是因為打罵與爭吵，成為更氣餒的人。  
例如：可閱讀《關心身邊的孩子～走過人生中的失敗》（鄭博鴻 諮商心理師；

[https://www4.hc.edu.tw/epaper/no109/magnifying\\_glass\\_3.asp](https://www4.hc.edu.tw/epaper/no109/magnifying_glass_3.asp)）一文。

三民國小 輔導處 與您同在 ☺ 110/5/19