



輔導室最近忙些什麼呢？除了「分離焦慮」小團輔和學生輔導之外，我們推出了「守護天使」與「數獨王」活動。本期內容除了兩項活動結果簡介外，另將介紹「分離焦慮」給各位家長，期待普台園地每天都是充實的。

### 守護天使活動

為了培養小朋友行善長遠心，故推行守護天使活動，活動後，小朋友與老師的回應如下：

一、小天使給小主人的傳心小語：

海0小主人：我會好好照顧你，你放心，你有沒有天天快樂呢？

昀0小主人：小主人，我發現你會咬指甲喔，可不可以不要再咬了呢？好嗎？

家0小主人：你寫功課要快一點喔，不然會趕不上進度喔！

易0小主人：最近天氣多變化，雖然你沒有感冒，但是也要好好照顧自己的身體喔！

怡0小主人：妳現在非常努力，恭喜喔！最近妳有沒有生病？如果有的話要好好吃藥喔！

室0小主人：我不知道你有什麼地方要幫助的，可是我看你一向都很棒的。

敏0小主人：看妳每天都那麼開心，我就放心了，不用那麼操心你了！

雅0小主人：開心嗎？希望你能保持笑容，因為在妳找到我之前，不能哭喔，不然我會很不忍心，也會跟你一起掉眼淚呢！

鈺0小主人：要記得上課的時候不可以聊天，不然就會被老師罵，也要記得寫值日生喔！

逸0小主人：我每天守護著你，看起來你都很開心，祝你有美好的一天。

家0小主人：你還習慣普台的生活嗎？希望你能趕快習慣普台的生活！

佑0小主人：今天你很快樂吧！你今天有沒有發生有趣的事，上社會課不要發呆，把你想想的事跟老師講喔！

翊0小主人：你得加加油，因為你的國語和數學不會時都要問老師喔！

卓0小主人：你的球類很好，希望你加油，多多練習，讓自己變成全班最好的。

宇0小主人：風之古王，我看你脾氣很不穩定喔，你要試著不和別人計較，這樣你就可以試著不發脾氣了！還有，到巴洛古和我跟聖0一起練功，好嗎？

二、小主人對小天使的謝語：

翊0：希望小天使如果我哭時，你能安慰我，希望你每天都要照顧我。

品0：小天使，你好，謝謝妳常常照顧我還借我很多東西。

仕0：我希望我的小天使可以教我英文，也希望我的小主人能認真讀書。

星0：我覺得我的小天使每天都寫不一樣的卡片給我，我好開心！

時0：我今天跟小主人一起打桌球，我覺得很高興。

嘉0：小天使問我去鹿港好玩嗎？我回答：好玩！

念0：我好開心，因為我今天收到2張傳心小語，我覺得我的小天使說的話很有道理！

昕0：我發現我的小天使寫了4張傳心小語，感覺很認真，而且他功課變好了！

啟0：我今天有觀察我的小主人，希望他收到卡片時是很快樂的！

欣0：我今天幫我的小主人還書，而且也寫了一張傳心小語給他，我跟我的小主人成為好朋友！

宋0：我陪我的小主人去健康中心看牙齒兩次，我覺得幫助別人真開心！

庭0：星期日，小主人的腳發炎，第二天早上，小主人要坐輪椅，我好難過，因為小主人每天都快快樂樂的，今天卻要坐輪椅。

紀0：小天使，你是一位善良又好的小孩，我覺得你是天上掉下來的人，你是一位很好的小孩。

豐0：謝謝你對我的鼓勵，以後我會更加進步，謝謝小天使。

暉0：雖然我的小主人是女生，但是我還是要守護她。我有跟她聊天，我好開心！

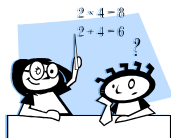
三、老師的感想

有此活動，增添了大部分學生日常生活的樂趣，而且營造出同儕相處的不同面向，相信「投入參與」的學生透過這個活動後，將會獲益良多。

還不錯，小朋友每次收到天使的信都很開心，有的會一直去關心他的小主人，有的會因為小天使的話而一天都有著愉快的心情，這個活動特別是在重新編班的班級上，效果更好！



## 挑戰數獨王活動



### 一、數獨的功能：

- 1、訓練邏輯能力。
- 2、培養專注力。
- 3、活化腦細胞，發揮創意，讓思考更敏銳。

二、數獨的遊戲規則很簡單：在九個九宮格裡，填入 1 到 9 的數字，讓每個數字在每個行、列及九宮格裡都只出現一次(不能重複)就可以過關了！

三、右圖為簡易級之數獨，許多小朋友都已經破解了，現在，請家長們試試看吧？若不懂的，可以請教你們家的小朋友喔！

		8		7				5
1			9				2	4
6			3					1
	3		2	8			9	
	5				6		7	
	4		5				3	
2					9			7
4	6				5			3
5				1		2		

### 四、數獨王風雲榜

難度—簡易(第4次)

	國中部	國小部
第一次	德昭、雅馨、俐蓉、毓茗、世儒、昱勳	蘇晏、郁升、佳樺、武聖、珮瑜、文禮
第二次	祐聖、俐蓉、明君	蘇晏、佳樺
第三次	祐聖、毓茗、昱勳、則元、昱陞、康傑	郁升、俊壹、會恩、品聖、蘇晏、佳樺

## 認識「分離焦慮」：我今天哭得好傷心！

一、定義：分離焦慮(Separation Anxiety)即當小朋友離開爸爸媽媽時，小朋友出現以下反應：

- 1、不切實際且持續的擔心爸爸媽媽會受到傷害，或者擔心爸爸媽媽離開之後會一去永不回。
- 2、不切實際且持續的擔心自己會發生諸如走失、被綁架、被殺害或成為任何不幸事件的犧牲者，導致和爸爸媽媽分開。
- 3、為了能夠和爸爸媽媽在一起或在家裡，因而持續地不願意或完全拒絕上學。
- 4、倘若爸爸媽媽不在自己的身邊，會持續地不願意或完全拒絕睡覺(包括離家在外面睡)。
- 5、為了避免單獨一個人，會持續地如影形般地緊跟著爸爸媽媽。
- 6、一再出現做惡夢的現象，且夢話的主題和分離有關。
- 7、在學校或其他可能會和爸爸媽媽分開的場合中，經常抱怨頭痛、肚子痛、噁心或想要吐等身體問題。
- 8、已經離開家裡或爸爸媽媽，會一再以吵著要回家，不斷的打電話回家等方式表示內心的不安。
- 9、預期自己要離開家或爸爸媽媽時，會一再地以亂發脾氣、哭鬧、拜託爸爸媽媽不要離開等方式表示內心的不安。



### 二、父母如何處理分離焦慮？

◎父母自己也會有分離焦慮，孩子會因為分離而焦慮，爸爸媽媽一樣也會有。所以，在處理孩子的分離焦慮前，先處理自己的分離焦慮哦。有些父母會不信任暫代的照顧者，或者因孩子患病而過度保護，這些都是可以較理智的方式去克服的問題。而對孩子極度悲慘的哭泣，父母也不要再有罪惡感，除非是有真正的理由因素，因為「越是無法放手的父母，孩子的分離焦慮就可能越嚴重」。

孩子的獨立是件好事，或許剛開始，父母很難接受孩子不再把你當做他唯一的依靠。但就像學步兒可以走出他的分離焦慮一樣，你也可以學著不再分分秒秒為他掛心。連小小的孩子都能擴展自我，努力成長，爸爸媽媽一定能調適得更好。

◎身為父母，我們如何協助孩子處理他們的分離焦慮？

- 1、父母要送孩子到學校時，若能事先帶孩子去認識校園環境、老師，讓孩子對學校產生良好印象，且送孩子上學時切勿有捨不得或離不開的樣子，讓他感覺上學是一件平常的事。
- 2、父母能與孩子共同參與學校的活動，而有共同話題，並採導引方式，使孩子對學校的人和事，產生莫大興趣。
- 3、能運用心理學之制約學習理論方式，給孩子一些正向刺激，將孩子喜歡的事物與上學聯結在一起。例如：讓他穿漂亮衣服，並能誇獎一番，使其高興想去上學，讓他感覺上學是一件歡喜的事。
- 4、最後提醒您不要對孩子說：「不乖，就把你送到學校去。」

本文由普台國民中小學輔導室提供，請您用心閱讀，細心體會。我們一起加油吧！