



It is okay to feel upset.

中文解释

在学校里，如果有同学抢东西、凶巴巴地说话，或者不肯讲道理，我们会难过、委屈，甚至有点害怕。这些感觉都是正常的。

亲子提问

如果有人对你很不友好，你心里会有什么感觉呢？



Stop, breathe, and stay calm.

中文解释

先不要急着吵回去，也不要马上哭着跑开。停一停，慢慢深呼吸几次，让自己的心先 calm 下来，脑袋就会更清楚。

亲子提问

你生气的时候，会不会愿意先深呼吸三次？



Use calm and clear words.

中文解释

你可以用简单又坚定的话保护自己，比如：“我不喜欢你这样。”“请你停下来。”声音不用很大，但要清楚。

亲子提问

如果你要勇敢表达自己，你会说哪一句话？



Move away to stay safe.

中文解释

如果对方还是不肯停下来，或者让你觉得不安全，你可以先离开，走到老师、同学多、让你安心的地方。这不是胆小，而是保护自己。

亲子提问

当一个地方让你不舒服时，你可以走去哪里呢？



Tell a teacher or another adult.

中文解释

遇到自己解决不了的问题，一定要告诉老师、值班老师，或者学校里值得信任的大人。求助不是告状，而是在请别人帮助你。

亲子提问

在学校里，你最愿意向哪位老师或大人求助？



Stay with kind friends.

中文解释

和善良、会尊重别人的朋友在一起，会让你更安心。好朋友会愿意听你说，也会陪着你，不让你一个人难受。

亲子提问

你觉得什么样的朋友，会让你感到温暖和安全？



Problems can be solved fairly.

中文解释

等大家都冷静一点后，可以在老师帮助下轮流说、认真听、一起想办法。公平地解决问题，比互相生气更有力量。

亲子提问

如果两个人意见不一样，怎样做才算公平呢？



You are not alone.

中文解释

回到家后，也可以告诉爸爸妈妈。大人会陪你想办法，也会告诉你：你已经很勇敢了。遇到不讲道理的人，并不是你的错。

亲子提问

今天如果你遇到难题，回家后最想和谁聊一聊呢？