



兔寶寶信箱

親愛的兔寶寶：

下課的時候，班上的同學都沒有人要跟我玩；上課分組時，也沒有人喜歡跟我一組。我很想跟同學們玩在一起，也想跟我喜歡的同学同一組，我不知道要怎麼做，才能跟大家變成好朋友，兔寶寶你能告訴我嗎？

小強敬上

親愛的小強：

當你在班上找不到朋友一起玩、一起做分組活動，一定讓你很難過、很不開心。

在班上每個小朋友都希望自己是受同學喜歡，大家可以一起聊天、一起玩、一起討論事情、一起研究功課，共同完成許多事情，天天快樂過學校生活。在團體生活裡，有許多人也發生類似你所遇到的事情，有時真的讓人很苦惱！這怎麼辦呢？讓兔寶寶給你幾點建議：

第一步：針對缺點，列出清單

拿出一張紙來，靜下心仔細思考，同學為什麼不跟你玩，也不喜歡跟你同組。是不是你有「不愛乾淨？愛亂發脾氣？愛在課堂上譏笑別人？老是唱反調？行為粗魯？做事漫不經心？常常說謊？不準時交作業？上課喜歡走動，或跟其他同學講話？對同學講話不禮貌？容易與同學吵架？喜歡告狀？在分組裡什麼事也不做，害整組被老師扣分？…」，誠實地把自己的缺點一一寫下來。

第二步：提出解決辦法

針對清單上所列舉的缺點想出改善的方法，例如自己不愛洗澡，身體發出臭味，同學不想跟你坐一起，你該怎麼改變，才能讓同學喜歡你？老愛指揮別人，自己卻什麼事都不做。你能不能想一想，該做哪些改變讓同學願意和你一起玩？努力地將自己的缺點一一改進。

第三步：主動出擊，建立自信

當想要與同學玩樂或分組時，可以主動向同學表示，即使又被拒絕，就抬頭挺胸，面露微笑，要很優雅、很堅強的說：「這回不行，那下回吧！」「好吧，就這樣囉！」這時候不要太傷心難過，再去找願意跟你玩的同學一起活動。

第四步：尋找大人的協助

當你這麼努力改掉缺點，又勇敢主動的向同學提出一起參與活動，同學還是再次拒絕你時，你就一定要找老師或爸爸媽媽來協助你。如果你不是害羞不敢告訴老師及家長，那麼一開始就可請大人幫忙，一起列缺點清單，一起想解決方法，這樣會讓你更快改掉缺點，早日得到同學的友誼！加油喔！

兔寶寶上