

什么是心理健康?

心理健康是指儿童的以下能力在发展:

- 理解和分享感受
- 建立密切、积极的关系
- 探索和学习

为什么健康素养很重要?

拥有积极的心理健康让孩子更容易:

- 与家人和朋友建立密切的关系
- 在学校有好的表现
- 学习新事物
- 解决难题

- 培养耐心 (或不放弃)
- 专注做一件事
- 寻求帮助

儿童焦虑、悲伤、或生气时, 很难:

- 交朋友
- 遵从指令
- 表达感受或意愿
- 遵从简单的指示
- 注意听讲
- 采取积极的方式解决问题
- 在学校有好的表现



您可以做以下事情或说以下的话帮助您的孩子

● 针对婴儿

- 喂食时抱着宝宝。
“我喜欢在喂你时抱着你。”
- 看着宝宝, 微笑、微笑、微笑!
“嘿, 我微笑的时候, 你也微笑回应。”
- 谈谈你在做什么。
“我现在要给你换尿布了。”
- 尽量放松、开心。
“我高兴的时候, 你就不那么烦躁了。”
- 每天给宝宝阅读和唱歌。
“睡觉时间到了。讲故事、唱歌的时间到了。”
- 照顾好自己。
“我休息得好就能更好地照顾你。”

● 针对幼儿/学龄前儿童

- 确保他们始终有安全感。
“我知道大的响声很可怕, 但没事的。”
- 提供选择。
“你想穿蓝色 T 恤还是想穿红色 T 恤?”

- 锻炼耐心。
“我们等到歌曲结束, 然后再出去。”
- 表示理解。
“你真的想再要一块小甜饼! 你只能吃一块, 这样太苛刻了。”
- 多留些时间。
“我看得出你不想离开游乐场。再滑一次滑梯, 我们就得离开了。”
- 每天至少一起玩 15 分钟。
“有好多事情要做, 但是对我们来说, 一起玩也很重要。”
- 顺从她的兴趣。
“我看得出你想玩积木。你准备搭什么呢?”
- 孩子不停地尝试时, 表扬她。
“我喜欢你不断尝试要找到正确的拼图块。”
- 练习遵从指令。
“先拿起积木, 然后拿出小汽车。”

