

孩子的情绪和行为变化是成长过程中的正常现象。

尽管你比任何其他人都了解你的孩子，但有时候，识别正常行为和潜在精神健康问题之间的区别并不容易。没人会期望你是精神健康专家，但你可以采取一些行动来支持你的孩子。

注意变化

孩子情绪、行为和思维方面的一些变化可能说明他们需要额外的帮助。你可能会注意到孩子：

- 恐惧、焦虑和悲伤的感受以及/或突然发怒
- 避开朋友、家人和各种活动，以及/或精力不足
- 难以入睡和/或胃口变化
- 难以集中注意力
- 有不会消退的负面想法
- 有其它行为变化 – 幼儿更加情绪化或爱发脾气。

Headspace有一个清单，里面列出了你可能注意到的关于孩子精神健康的所有迹象。详情请参见：[如何与你的孩子谈论精神健康](#)。

其它一些值得考虑的问题包括：

- 情绪和行动已经持续多久？如果已经超过两星期，你可能应该寻求帮助。
- 情绪有多强烈？是否一直存在，还是间歇出现？
- 情绪和行为对孩子的学校作业、身体健康、关系和享受日常活动有多大影响？

与孩子谈话

谈论精神健康并不容易。有时候，我们担心这可能会令人不快或使情况变得更糟。

开启对话没有完美的方式。你说什么话将取决于孩子的年龄和理解能力。设法采用与以下相似的陈述：

- 我注意到，你最近好像心事重重。我可以和你谈谈，或听听你在想什么，看我能不能帮助你。
- 你最近看上去[不太对劲/心情时好时坏]。最近怎么样？
- 你看上去[焦虑/悲伤]。发生了什么事？我们可以一起解决。
- 如果你不想和我说，没关系，你可以告诉[信任的/认识的成年人]。你只要记住，我一直爱你，关心着你。

如果孩子向你袒露心扉：

- 向他们保证一切都会好的，告诉他们你很高兴他们愿意和你谈
- 承认谈个人想法和感受很不容易
- 问他们需要做什么（尽管他们可能不知道自己需要什么）
- 提出帮助他们寻找信息和支持。

有关和孩子谈话的更多建议，请参见：

- **Raising Children Network:** [如何开始和孩子谈论他们的精神健康?](#)
- **Safe Minds:** [家庭问询建议单](#)
- **Reach Out:** [如何开展完美的对话](#)



获取支持

如果你担心孩子的心理健康，应该先联系孩子的学校。他们可以帮助你获取教育和培训部提供的一系列支持。

为你 – 服务、信息和工具

你还可以使用其它服务、信息和工具来帮助自己决定孩子是否需要更多支持。

服务

- [Parentline](#): 13 22 89 – 一项匿名、保密的电话服务，面向新生儿到18岁儿童的父母和照顾者。
- [Lifeline](#): 13 11 14 – 24小时提供危机支持和自杀预防策略。
- [Beyond Blue](#): 1300 22 46 36 – 提供免费的一对一心理辅导，以及照顾精神健康的工具和资源。

信息

- 本部的[心理健康工具包](#)
- Raising Children的[儿童心理健康和安康](#)（适合0 - 8岁儿童）以及[青少年心理健康和安康](#)
- Headspace的[为朋友和家人](#) – 包括如何支持家人的信息，保持心理健康、理解青春期及如何开启对话的建议。
- [Reachout](#)的[父母自助内容](#) – 提供建议和资源帮助孩子应对心理健康问题和日常问题，改善安康、联系和沟通。
- [Black Dog Institute](#) – 自助工具和App，提供何时和去哪里求助的建议，以及关于心理健康病症和支持团体的信息。

工具

Beyond Blue的[儿童心理健康检查清单](#)（适合4 - 16岁儿童）。该清单询问孩子的想法、感受和行为。它能帮助你决定孩子是否需要专业支持。检查清单是保密的。

为孩子 – 服务和信息

除了孩子的学校和家庭医生的支持外，孩子还能在家中获得一系列服务：

- [免费一对一心理辅导](#) – 本部与headspace合作，让维州公立中学学生可以获得电话心理辅导服务。
- [Kids Helpline](#): 1800 551 800 – 7天24小时提供免费、私下和保密的电话和网上心理辅导，面向5到25岁的儿童和年轻人。
- [headspace](#): 1800 650 890 – 专业网上和电话心理健康支持服务，面向12到25岁的年轻人。
- [ReachOut](#) – 一个网上心理健康组织，面向年轻人及其父母。该组织提供实用支持、工具和建议，帮助年轻人应对从日常问题到艰难时期的任何情况。

紧急情况下

如果你认为孩子面临迫在眉睫的危险，请拨打000或带孩子去医院急诊部。

