

身心健康包含身體、心理和情緒健康

對兒童和青少年來說，良好的身心健康包含許多要素。身心健康包含：

- 理解並紓解自己的情緒。
- 擁有良好的人際關係。
- 擁有成就感。
- 展現自身優點。
- 參與健康的活動、擁有充足睡眠和良好飲食。

您可以在家透過一系列行為來幫助建立及維護孩子良好的身心健康。

稱讚、鼓勵及正向關注

稱讚孩子可以幫助孩子提升對自我的好感，從而提高自我價值和自信心。同時可以提倡良好行為。

您可以：

- 當孩子表現出您希望看到的行為時，稱讚孩子。
- 給予孩子關注。和孩子玩個遊戲、一起進行某個活動、發條友善的訊息給孩子，以及詢問孩子喜歡的興趣活動。
- 稱讚青少年期孩子的優點。
- 告訴孩子你以他為榮。

正向自我對話

我們用內在聲音和自己說話就是自我對話。當我們對自己說正面的話時，就是正向自我對話。自我對話對我們的感受和行為有很大的影響。

鼓勵您的孩子用友善正面的態度和自己說話，有助於增進身心健康和紓解壓力。當您聽到孩子對自己做出不好的評價時，您可以這樣做：

- 讓孩子注意到這件事。
- 問孩子這些話是否正確。
- 協助孩子轉換到更有助益的想法。
- 鼓勵孩子用跟好朋友說話的方式和自己「說話」。
- 經常提醒孩子的優點和成就。

維持良好的關係

和孩子的正向關係對支持身心健康至關重要。

- 一起分享家人間的回憶和趣事。
- 儘量每天一起吃晚餐。
- 建立並維持家庭的儀式和傳統。
- 社交聯繫對孩子的身心健康非常重要。幫助孩子保持和朋友的聯繫是很重要的。



注意和覺察

正念覺察是關注您感覺到、看到、聽到、嚐到和聞到什麼。這是匆忙和一心多用的反面。正念覺察是專注於當下，而非想著過去或未來。

這可以讓我們的想法和感受更加清晰，並有助於減輕壓力和焦慮。正念覺察可以幫助我們放慢腳步，並有助於放鬆和療癒。

有關兒童和青少年正念覺察的進一步資訊，請參考 [Smiling Minds](#) 網站。

實踐善良和感恩

感恩是花一點時間來找出並讚揚我們所喜愛及感謝的人事物。感恩可以強化人際關係並讓我們更加樂觀，對身心健康有很大的影響。

您可以和孩子討論以下話題來幫助孩子感恩：

- 讓孩子高興的事物。
- 啟發孩子的事物。
- 鼓勵支持孩子的人事物。
- 孩子希望多多經歷的體驗和想法。
- 幫助孩子發現一些小樂趣，如涼風和友善的微笑。

待人善良也對身心健康有幫助。這可以促進感恩、同情心和同理心。善良有助於建立社區意識並減輕壓力。

和孩子一起討論怎樣善良對待家人、朋友和社區的不同方式，列成清單。一起挑選幾項來實踐善良待人。

鼓勵求助

求助有時候並不容易，但是讓您的孩子知道他可以尋求幫助是很重要的。您可以透過以下方式鼓勵孩子求助：

- 詢問孩子的近況如何。
- 讓孩子知道如果他感到難過或挫折並不是錯事。
- 當孩子向您尋求支持時，不帶批判地聽他說。
- 為青少年期孩子提供各種當需要時可以在哪裡獲取幫助的資訊。

若需進一步資訊，請參閱：[照顧孩子的心理健康](#)。

設定規範和界線

清晰的規範和界線有助於提升兒童和青少年的安全感。

邀請孩子一起制定生活常規，這有助於孩子遵守規範。一起制定常規可以展現您尊重孩子的日益成熟。

若需進一步資訊，請參閱 [Raising Children Network](#) 網站。

為孩子獲取支持

如果您擔心孩子的身心健康，請聯繫孩子的學校。先聯繫班主任、學年主任或輔導員。

您也可以致電13 22 89聯繫 [Parentline](#)——這是一項從新生兒到18歲孩子的父母和照顧人都可使用的電話服務。服務為育兒問題提供保密、匿名的心理輔導和支持。

