

## 安康来自身体、精神和情绪健康

对于儿童和年轻人，培养积极的安康涉及很多方面。安康可以来自：

- 理解和控制他们的情绪
- 有良好的关系
- 体验成就感
- 利用我们的长处
- 参加健康的活动，睡眠充足，饮食良好。

你在家中可以采取一系列行动帮助培养和保持孩子的安康。

## 赞扬、鼓励和积极的关注

赞扬有助于孩子有良好的自我感觉，从而提升自尊和自信。这也能鼓励良好的行为。

你可以：

- 当孩子的行为符合你想要鼓励的方式时，赞扬孩子
- 给予孩子关注。和他们玩游戏，一起开展活动，给他们发一条友好的短信，询问他们感兴趣的事物
- 赞扬青少年的优点
- 让孩子知道你为他们感到骄傲。

## 积极的自我对话

自我对话是指我们用内心的声音对自己说话。积极的自我对话是指我们对自己说积极的话语。自我对话对我们的感受和行为有巨大的影响。

鼓励孩子以和善、积极的方式对自己说话，有助于改善他们的安康和帮助他们调节压力。当你听到孩子说他们自己的坏话时，你可以：

- 让他们注意到这一点
- 问他们说的是不是真的
- 让他们想想更有帮助的想法
- 鼓励孩子用他们对好朋友说话的方式对自己说话
- 经常提醒孩子他们的优点和成就。

## 保持良好的关系

和孩子保持积极的关系对于支持安康至关重要。

- 一起分享家庭的回忆和故事
- 设法每晚一起吃饭
- 建立和保持家庭习惯和常规
- 社会联系对于孩子的安康必不可少。帮助孩子与朋友保持联系很重要。



## 注意或正念

正念是指注意自己的感受以及自己看到、听到、尝到和闻到什么。它与匆忙和同时处理多项任务相反。正念是关注当下，而非考虑未来或过往。

它能使我们更加意识到自己的想法和感受，有助于缓解紧张和焦虑。正念能帮助我们放慢节奏，促进休息和愈合。

有关儿童和年轻人正念的更多信息，请参见：[Smiling Minds](#)。

## 练习善意和感恩

感恩是指花时间承认和赞美我们热爱和感激的人和事物。心怀感激会对安康产生巨大的影响，因为这会加强关系，并使我们更加乐观。

你可以和孩子谈论以下内容，帮助他们练习感恩：

- 让他们快乐的事物
- 激励他们的事物
- 培养他们的人和事物
- 他们想要更多的经历和想法
- 帮助他们注意小小的乐趣，比如凉爽的微风或热情的微笑。

善待他人也会支持安康。这会促进感激之情以及同情心和同理心。善意有助于培养社区感和缓解压力。

和孩子一起，列出他们能善待家人、朋友和社区的所有方式。一起选几件事练习表达善意。

## 鼓励求助

求助并不容易，但重要的是要让孩子知道求助是对的。通过以下方式鼓励孩子求助：

- 询问情况怎样
- 告诉他们，感到悲伤或沮丧是正常的
- 当他们向你寻求支持时，听他们诉说，但不要作评判
- 向青少年提供在需要时可向哪里求助的各种信息。

详情请参见：[照顾你孩子的精神健康](#)

## 制定规则和界限

明确的规则和界限有助于儿童和年轻人感到安全。

让孩子参与制定规则，他们遵守规则的可能性就会更高。协商规则是表示你尊重他们不断成熟的一种方式。

详情请参见：[Raising Children Network](#)

## 获取关于孩子的支持

如果你对孩子的安康感到担心，应该联系孩子的学校。先找孩子的班主任、年级协调员或安康主管。

你还可以联系[Parentline](#) (13 22 89) – 面向新生儿到18岁儿童的父母和照顾者的电话服务，针对子女养育问题提供保密、匿名的心理辅导和支持。

