



我需要帮手

跟我的青少年孩子
谈心理健康



ParentClub.scot
随时为您提供协助

聊天的重要性

- 谈论感受能让心理健康成为生活中普通的一环。
- 当青少年感到能安全地谈话时，他们会较有机会来找您倾诉烦恼。

对话的实用技巧

#1 多谈话，但每次少说一点

在日常生活内常常谈及感受。对话短少而定期有助他们感到舒适。

#2 选择让人放松的环境

在走路、煮饭或一起看东西等等活动的时候，对话会较容易。

#3 帮助他们表达自己的感受

有些青少年不知道该如何表达。试试使用表情符号、美术或情绪轮来展开讨论。

#4 谈感受的「大小」

解释所有感受都是正常的，但有些可能会维持较耐，并需要关心，就好像持续的身体疼痛。

#5 不中断，专心聆听

全神贯注，不要马上尝试提出解决方法。对他们，受到聆听比快速解答更重要。

语言的重要性

避免使用轻蔑的词汇，例如「疯子」或「神经病」。青少年留意我们如何谈论心理健康，尊重的语言有助减少歧视。

征兆

虽然每名青少年都会有起有落，但如果出现以下情况，您可能需要多加留意：

- 持续的退缩或易怒
- 睡眠改变
- 生理上的埋怨，例如胃痛
- 黏人程度或攻击性增加

如果这些征兆持续，请与他们的家庭医生或老师联络。



支持福祉及困难的对话

照顾家庭的心理健康

支持心理健康并不只是靠口头说话，而是看您的家庭如何生活。

- ✓ 出外并多点活动
- ✓ 一起做正念活动
- ✓ 建立包括休息及联系的日常生活作息

创造冷静空间

设立一个细小平静的角落（甚至安放装有冷静所需道具的箱子，例如着色玩具或减压玩具），让您的青少年孩子可以集中放松。

有用的资源

外面有能够帮助到您及您的青少年孩子的组织与支持热线：

- **Childline** – 支持年轻人
- **YoungMinds** – 提示与活动
- **Breathing Space** – 苏格兰内的心理健康支持
- **Mind and SAMH** – 更广泛的心理健康资源
- **Shout** – 24小时文字支持选项

在以下网址查阅更多支持及实用建议：

parentclub.scot

Facebook: @ParentClubScotland

X: @parentclubscot

Instagram: @ParentClubScotland

