



我需要幫手

跟我的青少年孩子
談心理健康



ParentClub.scot
隨時為您提供協助

聊天的重要性

- 談論感受能讓心理健康成為生活中普通的一環。
- 當青少年感到能安全地談話時，他們會較有機會來找您傾訴煩惱。

對話的實用技巧

#1 多談話，但每次說少一點

在日常生活內常常談及感受。對話短少而定期有助他們感到舒適。

#2 選擇讓人放鬆的環境

在行路、煮飯或一起看東西等等活動的時候，對話會較容易。

#3 幫助他們表達自己的感受

有些青少年不知道該如何表達。試試使用表情符號、美術或情緒輪來展開討論。

#4 談感受的「大小」

解釋所有感受都是正常的，但有些可能會維持較耐，並需要關心，就好像持續的身體疼痛。

#5 不打斷，專心聆聽

全神貫注，不要馬上嘗試提出解決方法。對他們，受到聆聽比快速解答更重要。

語言的重要性

避免使用輕蔑的詞彙，例如「瘋子」或「神經病」。青少年留意我們如何談論心理健康，尊敬的語言有助減少歧視。

徵兆

雖然每名青少年都會有上有落，但如果出現以下情況，您可能需要多加留意：

- 持續的退縮或易怒
- 睡眠改變
- 生理上的埋怨，例如肚痛
- 黏人程度或攻擊性增加

如果這些徵兆持續，請與他們的家庭醫生或老師聯絡。



支持福祉及困難的對話

照顧家庭的心理健康

支持心理健康並不只是靠口頭說話，而是看您的家庭如何生活。

- ✓ 出外並多點活動
- ✓ 一起做正念活動
- ✓ 建立包括休息及聯繫的日常生活作息

創造冷靜空間

設立一個細小平靜的角落（甚至安放裝有冷靜所需道具的箱子，例如著色玩具或減壓玩具），讓您的青少年孩子可以集中放鬆。

有用的資源

出面有能夠幫助到您及您的青少年孩子的組織與支援熱線：

- **Childline** – 支持年輕人
- **YoungMinds** – 貼士與活動
- **Breathing Space** – 蘇格蘭內的心理健康支援
- **Mind and SAMH** – 更廣泛的心理健康資源
- **Shout** – 24小時文字支援選項

在以下網址查閱更多支援及實用建議：

parentclub.scot

Facebook: @ParentClubScotland

X: @parentclubscot

Instagram: @ParentClubScotland

