

非常时期的 儿童心理健康支持

资料由格温内特县公立学校社工提供



非常时期如何进行 沟通

- 保证孩子的安全，反复强调您是保护他们的人。
- 倾听——认可他们的感受是正常的。切勿忽视想要对您倾诉的孩子。
- 保护——切勿让孩子持续观看危机相关视频。控制和减少接触新闻的机会。
- 建立自我照顾行为及合适的沟通技巧。
- 进行沟通时，确保您处于冷静状态。

应对压力

- 注意休息。
- 健康饮食，多喝水。
- 保持积极活动。
- 接纳和表达感受。
- 放慢速度，平缓呼吸。
- 觉知，活在当下。
- 建立边界感。
- 学会感恩。
- 运用能让自己专注的安全应对策略。

资料来源：Strong4Life、国家地理

工具箱

GCAL

点击此处了解佐治
亚州危机热线。



Viewpoint Health

点击此处了解有关
Viewpoint 行为健康服务的
更多信息。



支持资料

点击此处
以了解更多提供支持
的小技巧。



继续沟通

- 询问孩子所知所听的内容。
- 冷静坦诚地带入话题。
- 实事求是，但避免信息过多。分享与其年龄相符的信息。
- 只分享孩子需要知道的内容，提供言简意赅的答案。
- 这些都是学习和了解世界的好机会。
- 与孩子集思广益，探讨其他积极方式，向外界表达他们的心声。

解释不良行为

- 孩子可能会好奇他人出现这种行为的原因。
- 鼓励所有孩子尊重、敬重他人的不同文化和信仰。
- 不要为了打消他们的顾虑而做出含糊其辞的承诺。
- 切勿对他们说“一切都会好起来的”。但是，您可以帮助他们找到消除恐惧的积极方法。