

如何 支援您家孩子的社會情緒 健康

在孩子的返校和在校期間，您可以如何支援您的孩子呢？
以下是一些想法。

向孩子詢問情況。您可以問：

- 你對返校有什麼感覺？
- 有什麼讓你感到擔心的事情嗎？
- 今天的有趣或困難之處在哪裡？
- 有人取笑或霸凌你嗎？
- 你有什麼問題要問我嗎？

一起建立新的日常習慣。

談一談如何透過以下方式保持健康：

- 鍛煉和睡眠。
- 良好的營養和補水。
- 管理螢幕使用時間。

如果您的孩子對安全或重返遠距離 學習感到擔心：

- 傾聽他們的擔憂。
- 向他們分享他們可以採取的安全措施。
- 誠實地回答他們的問題。
- 確認仍然存在不確定性。
- 分享您所擁有的資訊。

如果您需要更多支援，瞭解一下如何：

- 聯絡學校諮商員或心理師。
- 找到資源解決壓力、焦慮、創傷或虐待。
- 聯絡其他家庭。

關注孩子的：

- 心情和感受。
- 行為舉止。
- 對學校的態度。

如果您看到改變或有疑問，您可以與孩子的老師或醫生交談。

透過以下方式鼓勵您的孩子：

- 保持冷靜和支持。
- 幫助孩子定義他們的情緒。
- 專注於積極的事。
- 分享為什麼您的孩子是特別的，以及為什麼您為您的孩子感到驕傲。
- 一起畫畫和寫字。

如果您的孩子有分離焦慮：

- 傾聽他們的擔憂。
- 練習短時間的分離。
- 養成道別的日常習慣。
- 在他們的書包中放一張特別的紙條或相片。
- 向他們保證你也會想念他們。

在您與孩子的老師交談時，分享孩子的：

- 強項和存在挑戰的地方。
- 處理壓力的方式。
- 疑問和疑慮。
- 興趣愛好和天賦才能。

