



## 在你等待服务时：家庭小窍门

决定带你孩子去心理健康服务就诊，是帮助他们改善情况的第一步。当治疗师无法立即提供帮助时，你可能会感到烦躁或沮丧，但是与此同时，你仍然有事可做。这些策略无法替代治疗，但是在你等候时能够起到帮助。

### 与你的孩子聊聊他们的心理健康

有很多家长和看护人不知道该如何与他们的孩子讨论心理健康问题。开启一段对话会让你的孩子知道你很在意，你愿意支持他们，并且愿意与他们展开复杂的对话。确保你留出私密且完整的时间，让大家的情绪都平静下来，再开始对话。

- **开始对话：**

请使用开放式，“我”的方式陈述，比如“我注意到你最近独处的时间更长了，”或者“我有些担心，你看上去很不开心。”

- **保持开放的沟通：**

回应他们与你分享的任何情绪或经历，不要做出判断或不同意他们所说的话。如果他们描述了一种情况，你说，“那听上去真的很难”或者只是重复他们刚刚告诉你的内容，都会有所帮助。这能帮助孩子们和青少年感到有人倾听并理解他们。

- **安排每日询问：**

对于年龄较大的儿童和青少年，可以采用简单的 1 到 10 的分数，让家长和孩子快速沟通他们的感受。询问他们当时的需求，并提供一些想法（比如，拥抱，安静的坐在一起陪伴，聊天或散步，做些有趣的事分散注意力）。

### 鼓励保持习惯和自我护理

对于遇到诸如焦虑或抑郁等心理健康问题的人来说，食欲、睡眠和活动水平经常会发生变化。你是否希望帮助孩子保持日常习惯。写下每天的时间表，并挂在墙上，能够帮助大家了解计划。与之同等重要的是，看护人要花些时间自我护理，以便能够为孩子提供支持。

- **健康饮食：**

尽量在固定时间吃零食和用餐。

- **确保充足的睡眠：**

睡眠不足可能会造成情绪和行为上产生更多困难。请尝试确保你的孩子能够获得足够的睡眠。这可能会有些难度，但是鼓励他们按时起床，并避免在白天睡觉，实际上能够帮助他们获得更好的夜间睡眠。

- **记录睡眠日志** 也许可以帮助你更好地理解你的孩子到底睡了多久。

- 美国睡眠药物学会为儿童和青少年提供了基于年龄的改善睡眠的建议（[sleepeducation.org/sleep-faqs](https://sleepeducation.org/sleep-faqs)）。

- 最好让儿童和青少年在安静、黑暗的房间中入睡，并远离分散注意力的物品，如手机和平板电脑，在睡眠时间内将其放在其他房间中



- **进行积极且有趣的活动：**

创造并鼓励每天进行几次少量的运动和活动，能够让你的孩子与众不同。

- 把它们当做活动的“零食” - 只需进行 10 分钟左右即可。
- 与你的孩子一起制定活动选择的“菜单”。活动可以包括散步、溜宠物、一起做游戏、涂色、烤蛋糕、玩玩具、玩橡皮泥、和别人一起听音乐，或是骑自行车或踏板车。
- 写下每天进行这些活动的时间，让其成为日常习惯的一部分，且不要忽视它。

## 教授和示范应对技巧

你可以对儿童或青少年采取很多对心理健康有正面作用的切实方法。有很多免费的应用程序可以帮助指导你的孩子：*Smiling Mind*（年级较小的儿童）、*Mindful Powers*（年纪较大的儿童）、*Insight Timer*、*Let's Meditate*、*eQuoo*、*MindDoc*。当然，你也可以使用一些简单的方式，指导你的孩子共同完成这些练习。你可以在每天早晚，你的孩子情绪不大时练习这些方法。练习的越多，当你的孩子感到烦恼时，使用起来就越轻松。

- **放松呼吸：**

为孩子个性化放松呼吸：他们的肚子就像气球，可以充气然后放气；吸入平静的颜色，然后慢慢地呼出紧张的颜色；呼吸足够的空气，足以吹灭 100 支生日蜡烛；闻到了饼干的味道，并把它吹凉。

- **渐进性肌肉放松：**

要求你的孩子轻轻握拳，仿佛在挤一颗柠檬。然后，让它们放下柠檬，让他们手臂上的肌肉放松。重复三次。让你的孩子闭上眼睛，并想着他们身上的所有肌肉，注意是否有任何的肌肉感到紧张。对于身体的每个部分，请想象让肌肉绷紧，然后让它们放松。对于年龄较小的儿童，可以让他们运用想象力（例如，用拳头挤柠檬、咬住颞骨、假装他们是乌龟，并耸起肩膀）。

- **引导想象：**

与你的孩子想象出一个安详、放松的场景。帮助他们的思想进入这里，并指导他们想象出他们在这个放松的地方能够听到、看到、闻到、尝到或感觉到的东西。花上 5 分钟关注这个地方的特点，同时减慢呼吸速度。

## 看护人-儿童的关系

- **特殊时间：**

特殊时间是看护人可以与他们的孩子积极沟通的一种方式。留出 5 分钟的特殊时间，不要被分心或其他需求所打扰。提供相应年龄没有规则或说明的创意、搭建玩具（例如，积木、涂色、娃娃、黏土、工艺品）。按照孩子的想法进行游戏，只要方法恰当且安全。

- **鼓励正面的行为：**

确保你始终留意并在出现良好行为时及时表扬，“把握住你的孩子做好事的时刻”，无论事情大小 - “感谢你能帮我的忙，”“我对你能保持冷静感到很骄傲。”通过捕捉这些短暂的瞬间，你可以开始改变儿童或青少年对他们自己的感受。

如果你或认识的人正在考虑自杀，请联系[自杀 & 危机救援热线](#) 电话 988, 或通过发送短信“START”至 741-741 联系短信危机热线。