



山月基金会

赋能. 联结. 支持.



# 亲子关系 与情绪健康

(3-5岁)



## 情感安全与 共同调节



今天建立的紧密连接,  
将为明天培养自信、坚韧的孩子。

### 联系我们



邮箱:  
admin@iristangfoundation.org



网站:  
https://iristangfoundation.org



扫描二维码  
访问我们的网站!

## D. 活动与建议



### 1. 活动创意

#### 大情绪

- 询问: “今天什么事情让你感到骄傲?”
- “什么事情让你的身体感到不舒服?”
- 一起练习平静策略:
  - ✓ 深呼吸
  - ✓ 挤压枕头
  - ✓ 感官游戏
  - ✓ 活动休息



#### 面对恐惧

询问关于:

- 和谁一起玩耍的朋友
- 他们尝试的勇敢事情
- 让他们感到害怕但可以应对的情境



### 2. 学会“暂停”技能

练习: 停止 → 深呼吸 → 寻求帮助



停止



深呼吸



寻求帮助



### 3. 建立平静流程

创建一个平静空间, 放入:



书籍



毛绒玩具



绘画用品



感官安抚物品



呼吸视觉图卡



### 4. 有效的鼓励话语

- ♥ “我在这里。”
- ♥ “你是安全的。”
- ♥ “我们先让身体平静下来。”
- ♥ “感受这样是可以的。”
- ♥ “我们再试一次。”



### 5. 父母可以问的问题

- 今天什么事情让你开心?
- 今天有什么事情让你感到害怕或困难?
- 什么帮助让你的身体平静下来?
- 今天和谁一起玩了?
- 什么事情让你感到骄傲?
- 今天有什么事情让你感到沮丧或烦躁?
- 什么让你感到安全?



## E. 华盛顿州资源 (3-5岁)



### 帮助我成长 (Help Me Grow Washington)

网站: <https://helpmegrowwa.org/>  
电话: 1-800-322-2588



### 西雅图儿童医院 儿童及青少年心理健康转介服务

网站: <https://www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service/>  
电话: 833-303-5437



### 华盛顿州健康护理管理局 儿童与青少年行为健康服务

网站: <https://www.hca.wa.gov/billers-providers-partners/program-information-providers/child-and-youth-behavioral-health-services>  
电话: 1-800-562-3022



### 华盛顿儿童家长信托组织 (Parent Trust for Washington Children)

网站: <https://www.parenttrust.org/>  
家庭帮助热线: 1-800-932-4673



### 变化家长支持网络 (Changes Parent Support Network)

网站: <https://waforall.wa.gov/pages/changes-parent-support-network~8a934475e8e849c38ffc1b4787b6159c>  
电话: 253-854-7779



### 南声 (South Sound) 家长互助组织 (Parent to Parent)

网站: <https://www.ssp2p.org/>  
电话: 360-352-1126



### 早期强健华盛顿 / 发育筛查资源 (Strong Start Washington / Developmental Screening Resources)

网站: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/infants-and-children/health-and-safety/developmental-screening>  
电话: 360-236-3500



## 我们在这里帮助您!



您并不孤单。

每一个小小的步骤,  
都能增强孩子的情绪健康。



连接建立自信。

您的爱与支持,  
能带来长久的影响。



携手合作,  
我们可以帮助  
孩子茁壮成长!

感谢您支持孩子的情绪成长之旅。

### 资源小贴士

如果您对孩子的发育或行为有任何担忧,  
请尽早寻求帮助。支持是可获得的,  
您并不孤单。



有支持、有关爱、有关理解——  
孩子才能成长、学习、茁壮成长。

### 主要目标 (Primary Goal)

帮助幼儿建立情绪安全感、亲子连接和支持，同时培养早期情绪调节能力。



### 联结方式 (Connection Style)

- ✓ 游戏式互动 (Play-based connection)
- ✓ 温暖、平静的日常规律
- ✓ 情绪共同调节 (Co-Regulation)
- ✓ 简短、清晰的沟通
- ✓ 可预测的回应与安抚



### 需要支持的关键技能 (Key Skills to Support)

- 认识和表达情绪
- 学习规律和过渡转换
- 早期挫折承受能力
- 社交与游戏技能
- 分离适应能力
- 遵循简单指令



### 家长关注重点 (Parent Focus)

- ✓ 先连接，再纠正
- ✓ 示范平静行为
- ✓ 通过重复进行教学
- ✓ 建立情绪安全感和信任
- ✓ 强调努力而不是完美



思考：“我的孩子从我这里借来平静。”

## 第一部分：建立连接的最佳方法



**高质量游戏时间 (Quality Play Time)**  
投入专注的陪伴和游戏时间，有助于孩子感受到安全感、亲密感和情绪支持。



**正向管教 (Positive Discipline)**  
使用平静和支持性的引导，而不是惩罚，帮助孩子学习情绪管理和安全行为。



**情绪辅导 (Emotional Coaching)**  
帮助孩子识别和表达情绪，培养情绪认知与调节能力。



**正向表达 (Positive Phrasing)**  
使用鼓励、简单的语言，可以促进合作和情绪安全感。



#### 不要说:

- ✗ “别这样！”
- ✗ “你为什么这样做？”

#### 可以说:

- ✓ “我们再试一次。”
- ✓ “你的身体看起来有点不开心。”
- ✓ “我来帮助你。”

### 先建立连接，再给予指导 (Connect Before Directing)

在给孩子指令前:

- 靠近孩子
- 与孩子有眼神接触
- 先叫孩子名字
- 使用平静语气
- 在适合时给予轻柔触碰

幼儿通常对“连接”比“纠正”反应更好。

#### 1 提前提醒

- 示例:
- “还有5分钟。”
  - “这首歌结束后，我们开始收玩具。”



#### 2 使用简短明确的指令

- ✗ “你现在必须收拾，因为我们已经迟到了，而且我之前告诉过你……”
- ✓ “收拾时间到了。”



#### 3 使用“先→再”

- 示例:
- “先收玩具，再讲故事。”
  - “先穿睡衣，再看书。”



#### 4 提供有限选择

- 示例:
- “先刷牙还是先穿睡衣？”
  - “想用蓝杯子还是绿杯子？”



### 保持合理期待

(Keep Expectations Realistic)

3-天龄仍在发育:

- 需要大量重复练习
- 通过模仿家长学习
- 冲动控制能力有限
- 很难清晰表达感受



### 家长心理健康同样重要 (Parent Mental Health Matters)

孩子会受到照顾者压力的强烈影响。家长不需要完美。

- 孩子最需要:
- ♥ 修复关系 (repair)
  - ♥ 一致性
  - ♥ 情绪安全感
  - ♥ 可预测的回应



## 第二部分：我的孩子情绪健康

### 焦虑 (Anxiety)

- 关注:
- 担心、黏人
  - 分离焦虑
  - 过度害怕



### 社交退缩 (Withdrawal)

- 观察孩子是否:
- 回避互动
  - 不愿游戏
  - 减少沟通



### 情绪波动与敏感 (Mood Swings & Emotional Sensitivity)

- 关注:
- 强烈情绪反应
  - 容易沮丧
  - 过度敏感



### 自我接纳 (Self-Acceptance)

- 鼓励:
- 自信
  - 情绪安全感
  - 积极自我认知



### 大情绪 (Big Emotions)

幼儿经常通过行为表达情绪，而不是语言:

包括:

- 发脾气
- 大喊
- 哭闹
- 攻击行为
- 不回应
- 黏人

### 害怕与回避行为 (Fear & Avoidance Behaviors)

- 避免:
- 自己睡觉
  - 与照顾者分离
  - 新活动
  - 社交场合



可能提示: 焦虑或情绪负担过大。

#### 避免说:

- ✗ “没事。”
- ✗ “不要害怕。”

#### 可以说:

- ✓ “我知道这让你觉得害怕。”
- ✓ “我陪着你。”
- ✓ “你已经很勇敢了。”



### 常见警示信号 (3-5岁)

#### 关键点

幼儿通常无法清楚表达情绪，因此行为变化通常是最重要的信号。

#### 重要原则

- 观察是否:
- 强度较大
  - 持续数周
  - 影响家庭、学校或人际关系

#### 常见警示信号

- 频繁且强烈的情绪爆发
- 长期严重分离焦虑
- 反复攻击行为 (咬、打、伤害别人)
- 缺乏游戏和社交兴趣
- 长时间过度担心
- 睡眠问题或频繁噩梦
- 不明原因头痛或肚子痛
- 经常情绪崩溃
- 难以从挫折中恢复
- 社交或沟通发展迟缓
- 退化行为 (尿床、过度黏人)



#### 家长指导 (Parent Guidance)

- 请关注:
- 突然行为变化
  - 长期情绪困扰
  - 持续攻击行为
  - 社交退缩
  - 睡眠问题
  - 持续影响生活的恐惧
- 及早支持和稳定的情绪连接，可以显著改善孩子的发展结果。

★ 幼儿往往通过行为变化和身体症状表达情绪困扰。

## 第三部分：主要挑战



**交朋友 (Making Friends)**  
学习:

- 同理心
- 社交焦虑
- 分享
- 冲突处理



**大情绪 (Big Emotions)**  
帮助孩子:

- 识别情绪
- 接纳情绪
- 安全表达情绪



**适应转换 (Managing Transitions)**  
孩子可能难以适应:

- 活动转换
- 日常变化
- 新环境



**面对恐惧 (Facing Fears)**  
在认可害怕的同时鼓励勇敢，可以帮助孩子建立信心。



**挫折承受能力 (Frustration Tolerance)**  
孩子需要练习面对:

- 等待
- 无聊
- 输掉
- 失望
- 犯错

不要太快替孩子解决问题，小挑战有助于建立应对能力。



**冲动控制 (Impulse Control)**  
孩子常常先行动后思考，需要持续示范和练习。



**情绪调节 (Emotional Regulation)**  
孩子正在学习:

- 让身体平静
- 安全表达感受
- 从情绪失控中恢复



**分离与独立 (Separation & Independence)**  
开始上学、独自睡觉、离开照顾者，都可能引发焦虑。





# 山月基金会

赋能. 联结. 支持。



## 儿童亲子关系与情绪健康指南

(5-7岁)



### 自信与情绪技能

强连接，筑未来，  
帮助孩子建立自信，成长为  
坚韧、有能力的未来之星。

### 联系我们

邮箱：  
admin@iristangfoundation.org  
网站：  
https://iristangfoundation.org



扫描二维码  
访问我们的网站!

## D. 活动与建议



### 1. 情绪自评量表

	<b>5 - 愤怒</b> “我很生气!”	深呼吸，数到10， 并和信任的人谈谈。
	<b>4 - 烦躁</b> “我感到压力!”	请求休息，去户外散步， 深呼吸。
	<b>3 - 担心</b> “我有问题， 可以寻求帮助。”	记住：所有情绪都是 有效的。
	<b>2 - 难过</b> “我心情不好。”	和信任的人谈谈， 并寻求帮助。
	<b>1 - 平静</b> “我感觉还好，很放松。”	为自己正在尽力而为 感到骄傲。
	<b>0 - 快乐</b> “我做得很好!”	享受这种感觉， 并与他人分享。

### 2. 活动创意 友谊技巧

通过角色扮演练习自我介绍、  
分享、解决矛盾或邀请他人  
一起玩耍。



### 3. 情绪管理

创建“冷静工具箱”，包含  
深呼吸练习、绘画、感官  
物品、运动或安静活动。



### 4. 学会“暂停”技能

孩子常常先反应后思考。

练习：

停止 → 深呼吸 → 思考 → 选择



### 5. 积极强化练习

关注过程、努力和恢复——  
而非完美。

不要只说：“做得好。”

要具体表扬：

- ✓ “你选择离开，而不是打人。”
- ✓ “你即使遇到困难，  
也坚持尝试。”
- ✓ “你在生气前先让自己冷静  
下来。”



### 6. 有用的话语

- ♥ “我们再试一次。”
- ♥ “先暂停一下。”
- ♥ “感受这些情绪也没关系。”
- ♥ “我会陪着你。”
- ♥ “你可以做到困难的  
事。”



### 7. 家长可以问的问题

- 今天你一天中最开心的事是什么？
- 今天有遇到什么困难或烦心的事吗？
- 今天在学校或玩耍时，你和谁在一起？
- 最近你尝试了什么新事物？
- 当你难过时，什么能帮助你平静下来？
- 最近有什么你为自己学会的事感到骄傲？
- 今天有没有让你感到害怕或勇敢的时刻？
- 什么能让你的身体感到平静和安全？

## E. 华盛顿州资源 (5-7岁)



Kids Mental Health Washington

网站：<https://kidsmentalhealthwa.org/>



西雅图儿童医院

儿童及青少年心理健康转介服务

网站：<https://www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service/>

电话：833-303-5437



华盛顿州健康护理管理局

儿童与青少年行为健康服务

网站：<https://www.hca.wa.gov/billers-providers-partners/program-information-providers/child-and-youth-behavioral-health-services>

电话：1-800-562-3022



华盛顿儿童家长信托组织

(Parent Trust for Washington Children)

网站：<https://www.parenttrust.org/>

家庭帮助热线：1-800-932-4673



共同心声组织 - COPE 项目

(A Common Voice - COPE Project)

网站：<https://www.acommonvoice.org/>



强化支持与综合服务 (WISe)

(Wraparound with Intensive Services)

网站：<https://www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/-need-behavioral-health-support/wraparound-intensive-services-wise>



华盛顿恢复帮助热线

(Washington Recovery Help Line)

网站：<https://search.warecoveryhelpline.org/>

电话：866-789-1511



988 自杀与危机生命线

(988 Suicide & Crisis Lifeline)

网站：<https://www.samhsa.gov/mental-health/988>

拨打或短信：988



## 我们在这里帮助您!



您并不孤单。

每一个小小的步骤，  
都能增强孩子的情绪健康。



连接建立自信。

您的爱与支持，  
能带来长久的影响。



携手合作，  
我们可以帮助  
孩子茁壮成长!

感谢您支持孩子的情绪成长之旅。

### 资源小贴士

如果您对孩子的发展或行为有任何担忧，  
请尽早寻求帮助。支持是可获得的，  
您并不孤单。



有支持、有关爱、有关理解——  
帮助孩子成长、学习、茁壮成长。

## 第二页：主要目标与家长重点



### 主要目标 (Primary Goal)

建立自信和早期社交情绪技能。



### 联结方式 (Connection Style)

- 对话与指导
- 通过小选择鼓励独立
- 情绪辅导与共同调节
- 正向强化与可预测的日常规律



### 需要支持的关键技能 (Key Skills to Support)

- 管理挫折
- 早期问题解决能力
- 友谊技能 (分享、同理心、合作)
- 情绪调节与灵活性
- 自信心与愿意尝试的态度



### 家长关注重点 (Parent Focus)

- ✓ 辅导情绪 (“命名 + 引导”)
- ✓ 强化努力和善良
- ✓ 支持学校适应
- ✓ 教授应对技巧与情绪承受能力
- ✓ 示范平静行为与情绪调节



### 思考:

“帮助我的孩子感到有能力和有自信。”



## 第一部分：建立连接的最佳方法 (Section A)



### 高质量对话时间 (Quality Conversation Time)

定期一对一对话，帮助孩子感到被理解、被重视与情绪安全。



### 鼓励独立 (Encouraging Independence)

让孩子在小事情上做出选择，解决简单问题，培养自信与责任感。



### 情绪辅导 (Emotional Coaching)

帮助孩子识别和命名情绪，促进情绪觉察与自我调节。



### 正向强化 (Positive Reinforcement)

认可努力、善良、坚持与从错误中恢复，有助于建立健康自尊和韧性。



### 先共同调节，再纠正 (Co-Regulate Before Correcting)

当孩子情绪过于强烈时，大脑还没准备好接受指导。

#### 避免说:

- ✗ “冷静下来!”
- ✗ “别哭了!”
- ✗ “你反应太过了。”

#### 可以说:

- ✓ “我在这里。”
- ✓ “你的身体看起来很不开心。”
- ✓ “我们先让身体平静下来。”

🔥 连接在先，教学在后。



### 保持合理期待 (Keep Expectations Realistic)

5-7岁的孩子:

- 仍会有冲动控制困难
- 需要反复提醒
- 通过重复与示范学习
- 从成人身上借来调节能力



### 你的平静非常重要 (Your Calm Matters)

孩子从成人的神经系统中学习情绪调节。你不需要完美。平静、可预测的回应，能让孩子感到安全并学会自我调节。



## 第二部分：我的孩子情绪健康 (Section B)

本部分列出常见的情绪挑战与行为表现:



### 焦虑 (Anxiety)

担心学校、友谊、分离、独自睡觉，或尝试新活动。



### 社交退缩 (Social Withdrawal)

回避同伴、团体活动、发言情境，或变得异常安静。



### 情绪过度反应 (Emotional Overreaction)

对失望、批评、转换或意外变化产生强烈反应。



### 自信心挑战 (Self-Confidence Challenges)

负面自我对话、害怕失败、与他人比较，或回避挑战。



### 害怕与回避行为 (Fear & Avoidance Behaviors)

如果孩子避免:

- 发言
- 独自睡觉
- 尝试新活动
- 与父母分离



... 大脑可能开始学习: “回避让我感觉安全。”

#### 避免说:

- ✗ “没什么好担心的。”
- ✗ “你很好。”
- ✗ “别害怕。”

#### 可以说:

- ✓ “我知道这让你觉得害怕。”
- ✓ “你很紧张，但你还是尝试了。”

#### 目标是:

- ✓ 情绪承受力
- ✓ 灵活性
- ★ 自信心
- ♥ 愿意尝试

### ⚠️ 常见警示信号 (5-7岁)

关键点: 情绪、行为和早期学业困难常同时出现。

#### ▶ 常见警示信号

- 过度担心学校、老师或友谊
- 回避社交、团体活动或游戏
- 难以管理挫折或情绪爆发，超出年龄预期
- 情绪波动大或过度敏感
- 拒绝上学或分离困难
- 学业参与、动机或课堂表现下降
- 过度回避新情境或挑战
- 睡眠困难、黏人或退化行为
- 负面自我对话，如: “我做不到。” “没人喜欢我。”

🌟 此阶段的问题常通过行为改变、情绪调节困难和早期学业表现来呈现。



### 家长指导

(Parent Guidance)

请关注:

- 突然行为改变
- 持续的情绪困扰
- 回避学校
- 社交退缩
- 持续的挫折或情绪爆发

及早支持，可预测的规律，情绪辅导与能显那合作孩子的发展。



## 第三部分：主要挑战 (Section C)



### 友谊技能 (Friendship Skills)

5-7岁的孩子正在学习合作、同理心，团队合作、分享和冲突解决。



### 管理挫折 (Managing Frustration)

学习如何冷静下来、适当表达情绪，并从挫折中恢复。



### 学业压力 (Academic Pressure)

学校对阅读、学习或表现的期望，可能带来压力。



### 害怕犯错 (Fear of Mistakes)

孩子可能因为害怕尴尬或失败而回避挑战；鼓励与循序渐进的尝试能提升自信。



### 应对变化与转换 (Handling Changes & Transitions)

孩子可能因开始学校、日常变化、活动转换或新环境中感到困难；可预测的规律与提前准备，能减少压力，建立情绪安全感。



### 建立自信与独立 (Building Confidence & Independence)

此阶段孩子发展自信，学习独立完成更多事情。鼓励问题解决、做决定并庆祝努力，能让孩子感到有能力且有韧性。



### 冲动控制 (Impulse Control)

孩子常常先行动后思考，需要反复指导与示范，学会暂停，再做出更好的选择。



### 情绪调节 (Emotional Regulation)

孩子仍在学习识别情绪，让身体平静，并安全、适当地表达感受。



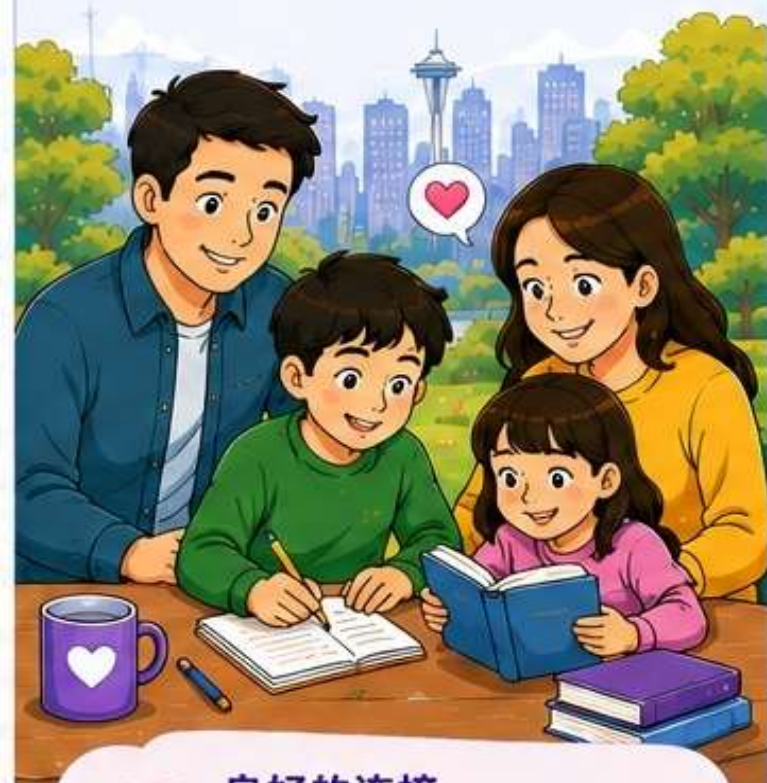


山月基金会

赋能·连接·支持

# 亲子关系 与情绪健康指南 (8-12岁)

理解 ♥ 支持 ♥ 鼓励 ♥ 成长



良好的连接，  
是孩子健康成长的力量！



扫码访问  
我们的网站！



官网：  
<https://iristangfoundation.org>



## E 部分：警示信号 (8-12岁)



### 关键模式

8-12岁的孩子常常通过以下多个方面的组合来表现情绪困扰：

- 情绪
- 学业表现
- 行为
- 身体症状
- 友谊



### 重要原则

留意以下模式：

- ✓ 强烈
- ✓ 持续数周
- ✓ 影响孩子在家庭、学校或人际关系中的日常生活

### 孩子可能需要额外支持的信号

- 频繁的忧虑或悲伤**  
对学校、友谊、错误、家庭问题或日常活动持续担忧。
- 情绪或行为突然变化**  
变得异常情绪化、退缩、易怒，或行为与平时明显不同。
- 睡眠或专注困难**  
难以入睡、夜间频繁醒来、经常疲倦，或在学校难以专注。
- 从朋友或活动中退缩**  
对爱好、活动、社交活动失去兴趣，或不愿意与朋友相处。
- 易怒或愤怒增加**  
更易感到沮丧、争论或发脾气，情绪反应更强烈。
- 身体不适但无医学原因**  
经常头痛、肚子痛、恶心或其他症状，但检查不出身体原因。
- 学业表现下降**  
成绩突然下降、参与度降低、作业缺交或逃避上学。

### 其他需要关注的信号

- ★ 对批评过度敏感
- ★ 过度追求完美或害怕犯错
- ★ 持续的低自我评价
- ★ 回避新的体验
- ★ 与同伴或家人冲突增加
- ★ 食欲或精力明显变化
- ★ 过度使用电子设备来逃避情绪
- ★ 经常说自己不好或不值得
- ★ 过度担心未来或反复要求保证

这个年龄段的情绪问题往往通过行为、友谊、学业表现和身体症状表现出来——不仅仅是语言表达。



### 家长关注要点

留意以下情况：

- ✓ 突然的性格变化
- ✓ 持续的社交回避
- ✓ 持续的悲伤或焦虑
- ✓ 持续的品行行为明显变化
- ✓ 逃避上学

早期支持和开放沟通可以显著改善孩子的情绪健康，  
并带来长期积极的影响。



## F 部分：家长可以做什么



### 专注倾听，不急于评判、说教或解决

当孩子感到被倾听时，  
更愿意敞开心扉。



### 在情绪对话中保持冷静

强烈的情绪需要冷静的支持，  
而不是立即给出解决方案。



### 理解并认可孩子的感受，同时设立界限

示例：

不要说：✗ “你太小题大做了。”

可以这样说：

- ✓ “我理解这对你来说很难。”
- ✓ “你的感受是有道理的。”
- ✓ “我们可以一起想办法。”



### 鼓励健康的日常习惯

支持：

- ✓ 充足的睡眠
- ✓ 规律作息
- ✓ 身体活动
- ✓ 远离电子屏幕
- ✓ 均衡饮食



### 支持独立，同时保持连接与结构

提供适当的选择机会，同时保持  
明确的期望和界限。



### 关注沟通，而非控制

尊重的对话比权力对抗更能建立信任。



### 肯定努力、责任和韧性，而非完美

示例：

- ✓ “我注意到你为此付出了很多努力。”
- ✓ “你即使遇到困难也没有放弃，真棒。”
- ✓ “我为你的责任感感到骄傲。”
- ✓ “你勇敢地面对了这个挑战。”



### 温馨提醒

连接在先，指导在后。  
即使孩子看起来独立，  
他们仍然需要支持。



## G 部分：华盛顿州资源 (8-12岁)



Kids Mental Health Washington

网站：<https://kidsmentalhealthwa.org/>



Seattle Children's Mental Health  
Referral Service for Children & Teens

网站：<https://www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service/>

电话：833-303-5437



Washington Health Care Authority –  
Child & Youth Behavioral Health Services

网站：<https://www.hca.wa.gov/billers-providers-partners/program-information-providers/child-and-youth-behavioral-health-services>

电话：1-800-562-3022



Parent Trust for Washington Children

网站：<https://www.parenttrust.org/>

家庭帮助热线：1-800-932-4673



A Common Voice – COPE Project

网站：<https://www.acommonvoice.org/>



Wraparound with Intensive Services (WiSe)

网站：<https://www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/wraparound-intensive-services-wise>



Washington Recovery Help Line

网站：<https://search.warecoveryhelpline.org/>

电话：866-789-1511



988 Suicide & Crisis Lifeline

网站：<https://www.samhsa.gov/mental-health/988>

拨打或发送短信：988

### 联系信息

邮箱：[admin@iristangfoundation.org](mailto:admin@iristangfoundation.org)

官网：<https://iristangfoundation.org/>



## A 部分：最佳联结实践



### 积极倾听

给予孩子不被打断的专注，并认可他们的想法，有助于建立信任感和情感安全感。



### 鼓励责任感

提供适合年龄的责任，并允许自然后果，有助于培养独立性和责任感。



### 开放的情绪沟通

鼓励孩子谈论情绪、友谊和学校经历，有助于增强情绪智力和人际理解能力。



### 成长型思维支持

表扬努力、坚持和解决问题，而不是追求完美，有助于培养韧性和自信心。



## B 部分：我的孩子情绪健康

本部分列出常见的情绪挑战和行为表现：



### 焦虑与压力

担心学业表现、友谊、家庭期望或社交接纳等问题。



### 社交孤立

回避社交活动，难以维持友谊，或感觉被排斥、被忽视。



### 情绪敏感

对批评、冲突、失望或同伴互动产生强烈的情绪反应。



### 低自尊

负面的自我比较、害怕失败，或认为自己“不够好”。



## C 部分：主要挑战



### 同伴关系

8-12岁的孩子开始面对更复杂的友谊、社交动态、团队合作和同伴压力。



### 情绪调节

学会管理挫败、失望、尴尬和愤怒在这个阶段变得越来越重要。



### 学业与表现压力

增加的学业要求和课外活动压力可能导致孩子产生压力和焦虑。



### 数字与社交媒体影响

接触网络内容、游戏和社交互动可能影响孩子的自信心、情绪和社交发展。



### 自我认同的建立

孩子开始发展更强的自我认同、个人价值观和自我形象。支持性的对话和鼓励能帮助他们建立自信。



### 冲突与欺凌的应对

同伴冲突、嘲笑、排斥或欺凌可能更常见。教导沟通、同理心和解决问题的技巧，帮助孩子应对困难的社交情境。



### 变化与不确定性的管理

学校日常、友谊、家庭情况或生活变化可能带来压力和不安。稳定的沟通和开放的交流有助于孩子感到支持。



### 平衡活动与休息

随着学业、运动、课外活动和科技使用增多，孩子可能感到压力、疲惫或不堪重负。健康的作息和休息时间对情绪健康至关重要。



## D 部分：活动与建议



### 活动建议

#### 同伴关系：

练习讨论如何处理分歧、同伴压力或与朋友之间的误会。



#### 情绪调节：

鼓励通过写日记、绘画、运动、正念练习或其他身体活动来健康地处理情绪。



### 家长可以提问的问题

- 今天有什么让你感到有挑战的事情？
- 这周有没有什么让你感到压力或不舒服的事？
- 你在学校，最信任、最愿意倾诉的人是谁？
- 最近有什么你为自己努力完成的事情？
- 当你感到难过或生气时，你通常怎么让自己平静下来？
- 你希望大人更了解你这个年纪的孩子哪些方面？





# 山月基金会

赋能 · 连接 · 支持



## 青少年 (13-17岁)

# 亲子关系 与情绪健康指南

### (13-17岁)

理解 ♥ 支持 ♥ 连接 ♥ 成长



良好的连接，  
是青少年健康成长的力量！



扫描二维码  
访问我们的网站！

官网: <https://iristangfoundation.org>

## E 部分：警示信号 (13-17岁)



### 关键模式

13-17岁的青少年情绪困扰通常通过以下多个方面的组合表现出来：

- 情绪
- 行为
- 学业表现
- 人际关系
- 睡眠与身体症状
- 动机与日常功能的变化



### 重要原则

留意以下模式：

- ✓ 强烈
- ✓ 持续数周以上
- ✓ 影响日常生活、在家庭、学校或人际关系中的表现

### 青少年可能需要额外支持的信号

- 持续的悲伤、焦虑或绝望**  
长时间感到悲伤、为各种事情过度担忧、持续压力，或显得情绪不堪重负。
- 情绪或行为突然变化**  
变得异常情绪化、退缩、易怒、易激动，或行为与平时明显不同。
- 回避家人、朋友或活动**  
对爱好、运动、社交活动失去兴趣，或花更多时间独处。
- 睡眠问题或睡眠模式改变**  
难以入睡、睡不安稳、慢性疲劳，或经常熬夜。
- 学业表现下降**  
成绩突然下降、缺交作业、逃学、缺乏动力或注意力难集中。
- 身体不适但无明显原因**  
频繁头痛、肚子痛、疲劳、恶心或其他无明显身体原因的症状。
- 人际关系问题**  
与朋友或家人冲突增加，感到孤立，或难以建立关系。
- 动机或日常功能下降**  
对日常活动失去兴趣，动力不足，或难以完成任务。
- 冒险行为或不安全行为**  
使用物质、网络风险行为、冲动行为或危险选择。
- 过度使用屏幕或社交媒体**  
主要用屏幕来逃避情绪、责任或人际关系。
- 谈论自伤或绝望**  
任何提到自伤、想消失或感到绝望的话都应认真对待。

### 家长需要关注：

- ✓ 性格或行为突然变化
- ✓ 长期的悲伤或焦虑
- ✓ 逃学或不愿上学
- ✓ 持续的社交退缩
- ✓ 持续的身体不适
- ✓ 明显的睡眠或行为变化
- ✓ 冒险或不安全行为
- ✓ 表达绝望或自伤的想法

及早支持与开放沟通可以显著改善情绪健康  
与长期结果！



## F 部分：家长可以做什么



用心倾听，不急于批评、说教或解决问题  
当孩子感到被理解，而不是被纠正，他们更愿意敞开心扉。



在情绪对话中保持冷静  
强烈情绪需要冷静的支持，而不是立即给出解决方案。



理解并认可孩子的感受，同时设立界限

示例：

不要说：✗ “你太小做大事了。”

可以这样说：

- ✓ “我理解这对你来说很难。”
- ✓ “你的感受是有道理的。”
- ✓ “我们可以一起想办法。”



建立健康的日常习惯

支持：

- ☾ 充足的睡眠
- ★ 规律作息
- 🏃 身体活动
- 📺 适律电子屏幕
- 🍎 均衡饮食



支持孩子的独立，同时保持连接与结构

给予适当的选地事权，同时设立清晰的期望与界限。



关注沟通，而不是控制

尊重的对话比权力斗争更能建立信任。



赞扬努力、责任与韧性，而非追求完美

例如：

- ★ “我注意到你为此付出了努力。”
- ★ “你即使遇到困难也没有放弃，真棒！”
- ★ “我为你的责任感感到骄傲。”
- ★ “你勇敢地面对了这个挑战。”



### 温馨提醒

先连接，再引导。即使看起来独立，青少年仍然需要父母的支持！



## G 部分：华盛顿州资源 (13-17岁)



Kids Mental Health Washington  
网站: <https://kidsmentalhealthwa.org/>



Seattle Children's Mental Health Service  
Service for Children & Teens  
网站: <https://www.seattlechildrens.org/clinics/washington-mental-health-referral-service/>  
电话: 833-303-5437



Washington Health Care Authority - Child & Youth Behavioral Health Services  
网站: <https://www.hca.wa.gov/billers-providers-partners/program-information-providers/child-and-youth-behavioral-health-services>  
电话: 1-800-562-3022



Parent Trust for Washington Children  
网站: <https://www.parenttrust.org/>  
家庭帮助热线: 1-800-932-4673



A Common Voice - COPE Project  
网站: <https://www.acommonvoice.org/>



Wraparound with Intensive Services (WISe)  
网站: <https://www.hca.wa.gov/free-or-low-cost-health-care/i-need-behavioral-health-support/wraparound-intensive-services-wise>



Washington Recovery Help Line  
网站: <https://search.warecoveryhelpline.org/>  
电话: 866-789-1511



988 Suicide & Crisis Lifeline  
网站: <https://www.samhsa.gov/mental-health/988>  
拨打或发送短信: 988

### 联系我们

邮箱: [admin@iristangfoundation.org](mailto:admin@iristangfoundation.org)

网站: <https://iristangfoundation.org/>



## A 部分：最佳联结实践 ★



### 1 尊重的沟通

不急于评判或批评，耐心倾听，能让青少年感受到被尊重和重视，更愿意敞开心扉。



### 2 支持独立性

允许青少年在适当的范围内做决定并从经验中学习，有助于培养成熟度、自信心和责任感。



### 3 情感支持与陪伴

创造一个安全、包容的环境，鼓励青少年表达情绪、压力、身份认同、关系和挑战。有助于建立信任和联结。



### 4 鼓励健康平衡

支持规律的作息，包括睡眠、学业、社交、运动和屏幕时间，有助于促进青少年的情绪与心理健康。



## B 部分：我的青少年情绪健康

本部分列出常见的情绪挑战和行为表现：



### 1 焦虑与学业压力

来自成绩、升学准备、社交期望或未来不确定性带来的压力。



### 2 社交退缩

回避家庭互动，疏远朋友，或对曾经喜欢的活动失去兴趣。



### 3 情绪变化

易怒、情绪敏感、悲伤或情绪波动加剧。



### 4 自尊与身份认同挑战

对自我形象缺乏信心，与他人比较，或对自己的身份和归属感感到困惑。



## C 部分：主要挑战 ★



### 1 同伴压力与社交关系

青少年在友谊、恋爱关系、社交认同和同伴影响中不断成长。



### 2 情绪调节与心理健康

在青春期，管理压力、失望、焦虑和强烈情绪变得更加复杂。



### 3 学业与未来压力

学业成绩、课外活动、大学申请和未来规划等因素可能增加青少年的情绪负担。



### 4 科技与社交媒体

社交媒体、网络比较、网络霸凌和过度使用屏幕可能影响自尊、睡眠和情绪健康。



### 5 睡眠与倦怠

繁忙的日程、学业压力、课外活动和过多屏幕时间可能导致睡眠不足、疲劳和情绪倦怠。



### 6 身份认同与自我探索

青少年探索个人身份、价值观、兴趣、信念和未来目标。支持与接纳有助于建立自信与情绪安全感。



### 7 家庭冲突与沟通

随着独立意识增强，与父母或照顾者之间的误解和冲突可能增加。尊重沟通和清晰的界限有助于维护健康关系。



### 8 冒险行为

好奇心、同伴影响和情绪压力可能增加物质使用、不当网络行为或冲动决策等风险。



### 9 应对失败与拒绝

学业挫折、友谊变化、社交拒绝或失望会严重影响青少年的自尊。学习韧性和健康的应对技巧至关重要。



### 10 迈向成年

对大学、职业、财务、独立和未来责任的担忧可能带来不确定性和情绪压力。



## D 部分：活动与建议



### 活动建议

#### 同伴压力与人际关系：

与青少年一起讨论真实生活中的情境，例如同伴压力、网络行为、设定界限和做出决定。



#### 压力管理：

鼓励通过运动、写日记、听音乐、培养创意爱好、正念练习或亲近大自然等方式来调节情绪。



#### ? 家长可以提出的问题

- 你最近一周最有压力的事情是什么？
- 你觉得大人常常误解青少年什么？
- 当你遇到困难时，什么能让你感到被支持？
- 有没有学校或网络上的情况让你感到不舒服？
- 你现在最期待或最担心的事情是什么？
- 当你感到压力时，你最愿意和谁谈谈？

