



山月基金会
(Iris Tang Foundation)



家长与孩子 亲子关系及 情绪健康指南

(3-5岁)

网站: <https://iristangfoundation.org>



情绪安全感与共同调节 (Co-Regulation)

今天建立牢固的亲子关系,
帮助孩子成长为自信、
有韧性的未来。

了解更多信息,
请扫描二维码
访问我们的网站!



第四部分: 活动与建议 (Section D)



活动建议 (Activity Ideas)

大情绪 (Big Emotions)

询问孩子:

- 今天什么事情让你感到自豪?
- 什么事情让你的身体感觉
不舒适或不开心?

一起练习平静策略:

- 深呼吸
- 抱枕挤压
- 感官游戏
- 身体活动



面对害怕 (Facing Fears)

询问孩子:

- 今天和哪些朋友一起玩了?
- 做过什么勇敢的事情?
- 有没有让你觉得害怕但
最后成功面对的事情?



学习“暂停技能” (Pause Skill)

练习:



停止
(STOP)



呼吸
(BREATHE)



寻求帮助
(ASK FOR HELP)



建立平静角 (Calm-Down Routine)

建立一个安静、安全的区域:

- 图书
- 毛绒玩具
- 绘画材料
- 感官安抚物品
- 呼吸辅助图示



有帮助的话语 (Helpful Phrases)

- “我在这里。”
- “你很安全。”
- “我们先让身体平静下来。”
- “有这样的感受没关系。”
- “我们再试一次。”

家长可以问的问题 (Questions Parents Can Ask)

- 今天什么事情让你开心?
- 今天有什么事情让你
害怕或感觉困难?
- 什么帮助你的身体
平静下来?
- 今天和谁一
起玩了?
- 什么事情让你感到骄傲?
- 今天有没有什么事情让你
感到沮丧?
- 什么事情会让你感觉安全?



第五部分: 华盛顿州资源 (3-5岁)



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推介服务 (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



华盛顿州医疗保健管理局 儿童与青少年行为健康服务 (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



华盛顿州家长信托组织 (Parent Trust for Washington Children)

网站: <https://www.parenttrust.org/>

家庭帮助热线: 1-800-932-4673



Changes 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



South Sound Parent to Parent

网站: <https://www.ssp2p.org/>

电话: 360-352-1126



Strong Start Washington 儿童发展筛查资源

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 child 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, 有理解--
帮助孩子成长, 学习, 茁壮成长。

联系方式 (Contact Information)

邮箱: admin@iristangfoundation.org

网站: <https://iristangfoundation.org>

扫描二维码
访问我们的网站!





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。

连接方式 (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 (Section A)

1 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。



2 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。



3 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。



4 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。”

5 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。

6 帮助孩子适应转换 (Helping Children With Transitions)

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，而且我戴之前得收拾好……”
- ✓ “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?”

7 保持合理期待 (Keep Expectations Realistic)

3-5岁的孩子:

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



8 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 (Section B)

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)

幼儿通常无意识地表达情绪，因此行为变化通常是重要的信号。

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)

关键特点

观察是否:

- 强度较大
- 持续数周
- 影响家庭、学校或人际关系

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



重要原则



幼儿往往通过行为变化和身体症状表达情绪困扰。



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。

第三部分：主要挑战 (Section C)

交朋友 (Making Friends)

学习:

- 同理心
- 社交线索
- 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。



有支持，有关爱，有理解——帮助孩子成长，学习，茁壮成长!





山月基金会

(Iris Tang Foundation)



家长与孩子 亲子关系及 情绪健康指南

(5-7岁)

网站: <https://iristangfoundation.org>



自信心与情绪技能

- ❤️ 建立连接, 增强自信
- ★ 学习情绪技能, 健康表达
- 🌱 培养应对挫折的能力
- 👥 促进积极的亲子关系

了解更多资源,
请扫描二维码
访问我们的网站!



第四部分: 活动与建议 (Section D)



1. 情绪自我检查量表 (Feelings Check-In Scale)

	5 - 愤怒 (ANGRY) “我很生气!”	建议: • 深呼吸 • 从1数到10 • 和信任的人谈谈自己的感受
	4 - 沮丧 (FRUSTRATED) “我压力很大!”	建议: • 暂时休息一下 • 到户外散步 • 练习深呼吸
	3 - 担心 (WORRIED) “我遇到了问题, 我可以寻求帮助。”	请记住: 所有情绪都是 正常且有价值的
	2 - 难过 (SAD) “我感觉不太好。”	建议: • 和信任的人聊聊 • 主动寻求帮助
	1 - 平静 (CALM) “我感觉很好, 也很放松。”	请为自己感到骄傲: 你在尽自己最大的努力
	0 - 快乐 (HAPPY) “我现在状态很好!”	建议: • 享受这种快乐的感觉 • 与他人分享你的快乐

2. 活动建议 (Activity Ideas)

友谊技巧 (Friendship Skills)

通过角色扮演练习:

- 如何介绍自己
- 如何与他人分享
- 如何解决分歧
- 如何邀请别人一起参与游戏



应对挫折 (Managing Frustration)

制作一个“平静工具箱”, 里面可以包括:

- 呼吸练习卡
- 绘画用品
- 感官安抚物品
- 身体活动建议
- 安静放松活动



3. 学习“暂停技能” (Pause Skill)

孩子常常会先行动, 后思考。

练习步骤:



4. 正向强化练习 (Positive Reinforcement)

关注:

- 努力过程
- 坚持不放弃
- 从错误中恢复

而不是追求完美。

不要只说: “做得好!”

试着具体表扬:

- ✓ “你刚刚选择离开, 而不是动手打人。”
- ✓ “即便很困难, 你还是坚持下去了。”
- ✓ “你先让自己冷静下来再说话。”



5. 有帮助的话语 (Helpful Phrases)

- ♥️ “我们再试一次。”
- ♥️ “先暂停一下。”
- ♥️ “有这样的感受是正常的。”
- ♥️ “我会陪着你。”
- ♥️ “你可以做到困难的事情。”



6. 家长可以问的问题 (Questions Parents Can Ask)

- 今天最开心的事情是什么?
- 今天有没有什么事情让你觉得困难或沮丧?
- 今天在学校或游乐场和谁一起玩了?
- 最近尝试了什么新事物?
- 当你难过时, 什么能帮助你平静下来?
- 最近学会了什么让你感到自豪的事情?
- 今天有没有一个时刻让你感到紧张或者勇敢?
- 什么能让你的身体感觉平静和安全?

第五部分: 华盛顿州资源 (5-7岁)



华盛顿州儿童心理健康
(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推介服务
(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



华盛顿州医疗保健管理局
儿童与青少年行为健康服务
(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



华盛顿州家长信托组织
(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/i-need-behavioral-health-support/wraparound-intensive-services-wise>



华盛顿州康复帮助热线
(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, 有理解--
帮助孩子成长, 学习, 茁壮成长。

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!





主要目标 (Primary Goal)

帮助孩子建立自信心，
并发展早期社会情绪能力。



连接方式 (Connection Style)

- 通过交流与引导建立连接
- 通过小选择培养独立性
- 情绪辅导与共同调节 (Co-Regulation)
- 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)

- 管理挫折情绪
- 早期问题解决能力
- 友谊技巧 (分享、同理心、团队合作)
- 情绪调节与适应能力
- 自信心与尝试新事物的意愿



家长关注重点 (Parent Focus)

- 情绪辅导 (帮助孩子“说出情绪 + 学习应对”)
- 强化努力和善良行为
- 支持学校适应
- 教导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
自己有能力、有信心。”



第一部分：建立连接的最佳方法 (Section A)

1 高质量交流时间 (Quality Conversation Time)

定期进行一对一交流，有助于孩子
感受到被倾听、被理解，并获得
情绪安全感。



2 鼓励独立 (Encouraging Independence)

让孩子做一些小决定、解决简单问题，
有助于培养自信心和责任感。



3 情绪辅导 (Emotional Coaching)

帮助孩子识别和表达情绪，培养
情绪认知与自我调节能力。



4 正向强化 (Positive Reinforcement)

关注并认可孩子的努力、善良、坚持以及
从错误中恢复的能力，有助于建立健康的
自尊心和韧性。



5 先共同调节，再进行纠正 (Co-Regulate Before Correcting)

当孩子情绪失控时，大脑尚未准备好接受教育和指导。

不要说:

- “冷静下来!”
- “别哭了!”
- “你反应过度了!”



! 先连接，后教育。

可以说:

- “我在这里。”
- “你的身体看起来真的很难受。”
- “我们先让身体平静下来。”



6 保持合理期待 (Keep Expectations Realistic)

5-7岁的孩子:

- 仍然会冲动行事
- 需要反复提醒
- 通过重复和模仿学习
- 需要从成年人那里借来情绪调节能力



7 你的平静很重要 (Your Calm Matters)

孩子通过观察成年人的神经系统和行为方式
学习情绪调节。
你不需要完美。
平静、稳定、可预测的回应，能帮助孩子
感到安全，并逐渐学会自我调节。



第二部分：我的孩子情绪健康 (Section B)

本部分列出常见情绪挑战及行为表现:

焦虑 (Anxiety)

担心:

- 学校
- 友谊关系
- 与父母分离
- 独自睡觉
- 尝试新活动



社交退缩 (Social Withdrawal)

- 回避同伴
- 不愿参加团体活动
- 不愿发言
- 变得异常安静



情绪反应过度 (Emotional Overreaction)

对于失望、批评、转换变化
或意外情况产生强烈
情绪反应。



自信心挑战 (Self-Confidence Challenges)

- 消极自我评价
- 害怕失败
- 与别人比较
- 回避挑战



害怕与回避行为 (Fear & Avoidance Behaviors)

如果孩子回避:

- 发言
- 独自睡觉
- 尝试活动
- 与父母分离



大脑可能逐渐学会:
“只要逃避，我就安全了。”

不要说:

- “没什么好担心的。”
- “你没事。”
- “别害怕。”



可以说:

- “我知道这让你觉得害怕。”
- “你虽然紧张，但还是勇敢尝试了。”



我们的目标是培养:



情绪承受
能力



灵活适应
能力



自信心



应对技巧



即使害怕也
愿意尝试的勇气

常见警示信号 (5-7岁)

关键特点

在小学低年级阶段，
情绪、行为和学校
适应问题常常同时
出现。



常见警示信号

- 过度担心学校、老师或朋友关系
- 回避社交互动、团体活动或游戏
- 难以管理挫折情绪，频繁出现超出年龄发展的情绪崩溃
- 注意力、专注力或冲动控制困难
- 经常情绪波动或过度敏感
- 拒绝上学或严重分离困难
- 学校与家、学习动力或课堂投入下降
- 越来越回避新的情绪挑战
- 睡眠困难、过度黏人或出现退化行为
- 消极自我评价，例如：“我做不到。”“没有人喜欢我。”

此阶段的问题通常表现为行为变化、情绪调节困难
以及早期学业功能下降。

家长指导 (Parent Guidance)

请关注:

- 突然的行为变化
- 持续的情绪困扰
- 逃避上学
- 社交退缩
- 长期挫折感
- 持续的情绪爆发



第三部分：主要挑战 (Section C)

1 友谊技巧 (Friendship Skills)

5-7岁的孩子正在学习:

- 合作
- 同理心
- 团队合作
- 分享
- 冲突解决



2 管理挫折 (Managing Frustration)

学习如何:

- 让自己冷静下来
- 恰当地表达感受
- 从失败和挫折中恢复



3 学业压力 (Academic Pressure)

学校要求可能带来:

- 阅读压力
- 学习压力
- 表现压力



4 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。
鼓励和循序渐进的练习有助于建立自信。

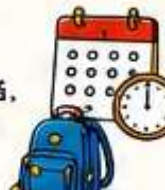


5 应对变化与转换 (Handling Changes & Transitions)

孩子可能难以适应:

- 开始上学
- 日常规律变化
- 活动转换
- 新环境

可预测的规律和
准备能够帮助降低
焦虑压力，并增强
情绪安全感。



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

在这个阶段，孩子正在发展:

- 自信心
- 独立能力

鼓励问题解决、决策能力
和肯定努力过程，能够帮助
孩子感受到:
✓ 我有能力
✓ 我能做到
✓ 我可以克服困难



7 冲动控制 (Impulse Control)

孩子经常先行动、后思考，需要持续的示范和引导，
学习暂停并做出更好的选择。



8 情绪调节 (Emotional Regulation)

孩子仍在学习识别情绪、让身体平静下来，
用安全、适当的方式表达感受。



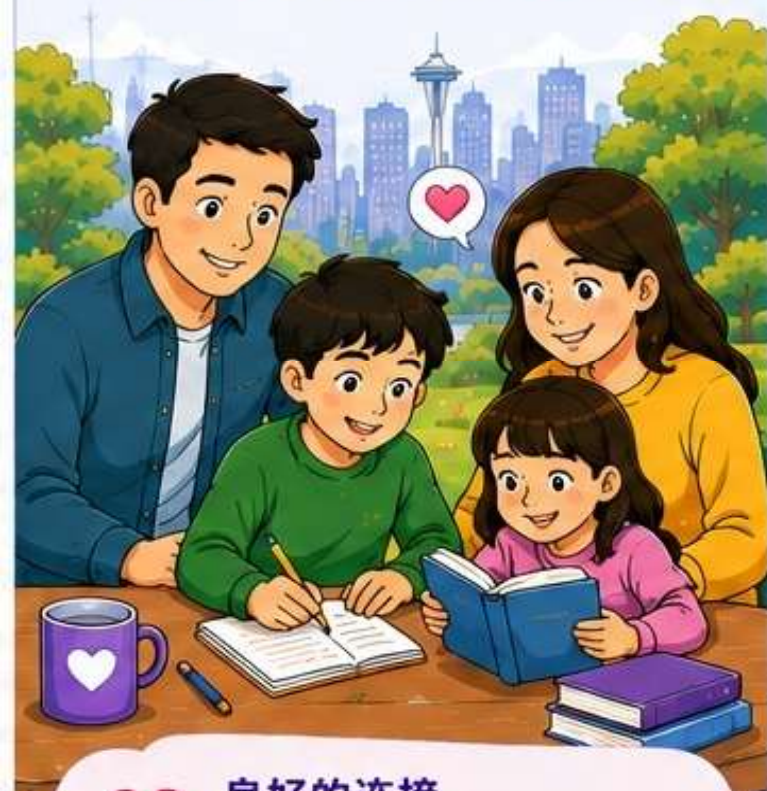


山月基金会

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
- 行为
- 友谊
- 学业表现
- 身体症状



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
- ✓ 持续能取行为明显变化
- ✓ 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

🌐 官网：<https://iristangfoundation.org/>



A 部分：建立连接的最佳方法

1 积极倾听

给予孩子不被打断的关注，并认可他们的想法，有助于建立信任和情感安全感。



2 鼓励责任

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。



3 开放的情感沟通

鼓励孩子谈论情绪、友谊和学校经历，有助于增强他们的情绪智力。



4 成长型思维支持

表扬努力、坚持和解决问题的过程，而不是完美的结果，有助于孩子建立韧性和自信心。



B 部分：我的孩子情绪健康

本部分列出常见情绪挑战及行为表现：

焦虑与压力

担心学校表现、友谊关系、家庭期望或社会接纳等问题。



社交孤立

回避社交活动、难以维持友谊，或感到被孤立。



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

消极自我比较、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

管理挫折、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

更高的学业期望和课外活动的要求可能带来压力和焦虑。



数字与社交媒体影响

接触网络内幕、游戏和同伴沟通，可能影响自信心、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、个人价值和自我形象。支持性的对话和鼓励，有助于孩子对自己更有安全感和自信心。



处理冲突与欺凌

同伴冲突、嘲笑、排斥或欺凌在这个阶段可能更常见。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。



应对变化与不确定性

学校作息、友谊、家庭情况或生活转变，可能带来压力和情绪不适。保持一致性和开放的沟通，能让孩子感到被支持。



平衡活动与休息

随着学业、运动、课外活动和科技使用的增加，孩子可能出现压力、疲劳或感到不堪重负。健康的作息与休息时间，对情绪健康非常重要。



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解。



情绪调节：

鼓励写日记、画画、运动、正念或其他运动类活动，帮助孩子以健康的方式处理情绪。



? 家长可以问的问题

? 今天有什么对你来说具有挑战性的事情吗?



? 这周有什么事情让你感到压力或不舒服吗?



? 在学校里，你最愿意向谁倾诉或寻求帮助?



? 最近有什么事情是你努力完成的?



? 当你难过或生气时，你通常怎么让自己平静下来?



? 有没有什么是你希望大人能更理解你们这个年龄孩子的事情?





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。”



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

网站: <https://iristangfoundation.org/>



A 部分：建立连接的最佳方法

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、被重视，更愿意敞开心扉。



2 支持独立

允许青少年在适当的范围内做出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 情感上的陪伴与支持

创造一个安全的环境，让青少年可以谈论情绪、压力、身份、关系和挑战，有助于建立信任与连接。



4 鼓励健康的生活平衡

支持健康的作息习惯，包括睡眠、学业、社交、运动和使用电子设备的时间，有助于促进情绪和心理健康。



充足睡眠



学业



社交



运动



合理使用电子设备

B 部分：我的青少年情绪健康

本部分列出常见情绪挑战及行为表现：

1 焦虑与学业压力

因成绩、升学准备、社交期望或未来的不确定性带来的压力。



2 社交退缩

避免与家人互动、与朋友疏远，或对曾经喜欢的活动失去兴趣。



3 情绪变化

易怒增加、情绪敏感、感到悲伤，或情绪快速波动。



4 自尊与身份认同挑战

对自我形象、信心、社会比较，或对身份和归属感产生困惑。



C 部分：主要挑战

1 同伴压力与人际关系

青少年在友谊、恋爱关系、社交接纳以及同伴影响方面面临更多挑战。



2 情绪调节与心理健康

管理压力、失望、焦虑和强烈情绪在青春期变得更加复杂。



3 学业与未来压力

对学业表现、课外活动、大学申请和未来规划的担忧可能增加情绪负担。



4 科技与社交媒体影响

社交媒体、网络比较、网络欺凌和过度使用电子设备会影响自尊、睡眠和情绪健康。



5 睡眠不足与倦怠

繁忙的时间安排、学业要求、课外活动和过度使用电子设备可能导致睡眠不足、疲劳和情绪低落。



6 身份认同与自我探索

青少年常常探索个人身份、价值观、兴趣、信念和未来目标。支持性对话和接纳有助于培养自信和情感安全感。



7 家庭冲突与沟通

随着青少年寻求更多独立性，与父母或照顾者的误解和冲突可能增加。尊重的沟通与清晰的界限有助于维持健康的关系。



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、不安全的网络行为或冲动决策的风险。



9 应对失败与被拒绝

学业挫折、友谊变化、社交被拒或失望会强烈影响青少年的自尊、学习韧性和健康的应对技能至关重要。



10 为成年做准备

对大学、职业、财务、独立性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

练习讨论真实情境，例如同伴压力、网络行为、界限和决策等，帮助青少年增强判断力和应对能力。

压力管理

鼓励通过运动、写日记、音乐、创意爱好、正念练习或亲近自然等方式来调节情绪，保持心理健康。

? 家长可以问的问题

? 最近一周中，哪件事让你感到压力最大?

? 你觉得大人经常误解青少年的哪些地方?

? 当你遇到困难时，什么会让你感到被支持?

? 在学校或网络上，有没有让你感到不舒服的情况?

? 现在你最期待或最担心的是什么?

? 当你感到压力时，你通常会找谁倾诉?