

## 5 种简单方法

# 助力青少年心理健康

### 1 帮助您的青少年知道他们属于学校社区。

- 在家多谈论学校的事！告诉你的青少年你看到他们在学习和取得的成就。
- 支持你的青少年参加课外活动。

我知道你今年的课程更具挑战性，但我对你如何\_\_\_\_\_感到自豪

### 2 支持你的青少年与老师之间建立良好的关系。

- 询问你的青少年，他们觉得学校里哪些老师或其他成年人给了他们支持。
- 确保老师或学校辅导员了解您的青少年在学校是否感到孤独或受到排挤。

如果在学校遇到困难，你可以找谁聊聊？

### 3 与孩子一同体验家庭和学校的传统。

- 鼓励你的青少年与朋友和老师分享对家庭或社区重要的文化或家庭传统。
- 与你的青少年一起参加学校传统活动（例如：参加学校音乐会）。

让我们一起庆祝吧！  
还记得去年……

### 4 支持有助于促进成功和幸福的行为。

- 讨论并示范健康的睡眠习惯（例如：早睡、就寝规律）。
- 推荐符合你的青少年兴趣且能培养解决问题能力的活动（例如：体育、瑜伽、音乐、戏剧）。

为了达成目标，你今天需要做些什么？  
是否需要我的帮助？

### 5 持续在家中建立培养关系。

- 一家人玩游戏、共同做饭、举办家庭电影之夜等，一起享受家庭乐趣。
- 与您的青少年进行日常简单的交流，谈论学校、朋友等话题。

你对\_\_\_\_\_感觉如何？