

## 5 种简单方法

# 助力孩子心理健康

### 1 帮助您的孩子知道他们属于学校社区。

- 在家多谈论学校的事！ 询问孩子关于作业、班上的其他孩子以及老师的情况。为孩子取得的学习成果喝彩。
- 支持孩子参加课外活动（如体育或课外活动）。和他们谈论想尝试哪些活动。

你能想象到自己正在学习如此多的新鲜事物吗？

### 2 支持孩子与老师之间建立良好的关系。

- 询问孩子在学校里认识哪些老师或其他成年人。
- 确保老师或学校辅导员了解您的孩子在学校是否感到孤独或不受欢迎。

在学校中，哪位成年人对你来说最特别？

### 3 与孩子一同体验家庭和学校的日常活动和传统。

- 利用家庭日常活动来培养孩子的结构感、责任感和乐趣（例如：一起倒垃圾时唱一首欢乐的歌）。
- 与孩子一起庆祝学校传统（例如：参加学校音乐会）。

让我们把它变成一个有趣的家庭传统。

### 4 支持有助于促进成功和幸福的行为。

- 谈论健康的睡眠习惯，例如设定固定的就寝时间。
- 鼓励能够培养专注力和自制力的活动，例如玩棋盘游戏和遵守日常计划。

让我们为美好的一天做好准备吧。

### 5 持续在家中建立良好关系。

- 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。
- 与孩子进行日常简单的交流，谈论学校、朋友等话题。

你对\_\_\_\_\_感觉如何？