

# 为子女赋能:支持儿童的心理健

你是否思索过自己孩子心里在想些什么？

为子女赋能:支持儿童的心理健,不仅仅是避免情绪崩溃或考试成绩不佳,而是要培育孩子的阳光心态!我们将介绍真正激起孩子情绪的原因,孩子幼年经历对其自身的影响,以及最重要的是,我们将提出实用方法,帮助家长在家中营造支持环境,培养孩子的心理健。

学习本次课程,了解如何为孩子赋能,不仅仅助力其成长,更是令其蓬勃发展!

## 学习目标

- 了解儿童的心理健
- 理解早期童年经历的重要性
- 学习支持儿童心理健的实用方法

## 内容大纲

### 了解儿童的心理健

- 了解儿童的心理健涉及情绪健、压力管理和健康关系,这些对儿童的发展至关重要
- 儿童心理健状况不佳,可能会出现各种内化和外化问题
- 识别可能会显著影响心理健的各种因素,强调需要照料者的积极参与

### 早期童年经历的重要性

- 儿童心灵画布的5大要素:
  - 依恋模式
  - 社会化
  - 情感发展
  - 认知发展
  - 创伤与韧性
- 鲍尔比的依恋理论:安全依恋、不安全依恋、矛盾型依恋、混乱型依恋
- 父母的行为和沟通方式如何影响孩子的成长。
  - 正面强化会对孩子产生积极影响,带来亲社会行为

### 支持儿童心理健的实用方法

- 确保良好的家长自我关怀是支持儿童心理健的关键
- 父母/照料者如何通过以下方式发挥积极作用,支持儿童的心理健:
  - 成为一个开明的沟通者
  - 帮助孩子提高自控能力和自信心
  - 树立积极的榜样
- 运用B.E.A.M原则,促进孩子增强心理韧性
  - 关注当下
  - 拥抱不完美
  - 适龄且健康的冒险行为
  - 示范情绪调节