

# 为子女赋能:支持儿童的心理健康

## 要点回顾

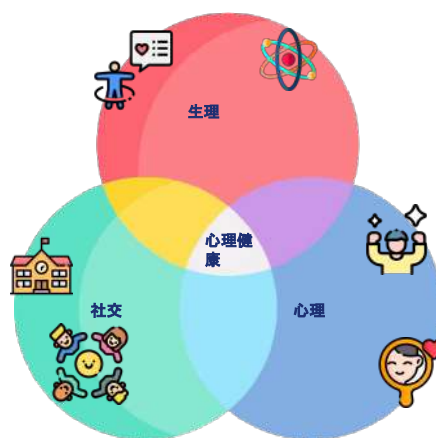
1

### 什么是儿童的心理健康？

心理健康是指儿童对自己及周围世界的想法和感受。它会影  
响儿童应对生活中的各种挑战和压力的方式。

良好的心理健康可以为儿童的社交、情感和身心发展提供支  
持。

与身体健康一样，儿童的心理健康和情感发展也至关重  
要。



2

### 童年的心灵画布



依恋模式



社会化



情感发展



认知发展



创伤与韧性

# 为子女赋能:支持儿童的心理健

## 要点回顾

3

### 支持儿童心理健康的实用方法



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



与孩子共度美好时光

### 需要更多帮助吗？

请查看 Intellect 应用程序上的这篇文章，了解如何培养儿童正念，关怀其心理健康



即刻开始管理心理健康！

前往 Intellect 网站 (<https://app.intellect.co>) 或下载 Intellect 应用程序，踏上维护身心健康之旅。

