

賦予孩子權能：促進兒童心理健康

您是否曾好奇過，孩子的內心世界究竟在想些什麼？

賦予孩子權能：促進兒童心理健康，不只是為了避免孩子情緒失控或考試失利，而是要呵護他們內在的那道光芒！我們將一同探討孩子情緒反應的根本動力，我們的自身經歷如何從早期開始影響孩子，以及最重要的，我們將提供實用方法，幫助您讓家庭成為推動孩子心理健康的踏板。

歡迎加入本場課程，探索如何賦予孩子權能，讓他們不只是應付生活，而是活得精彩、茁壯成長！

學習目標

- 了解孩子的心理健康狀況
- 認識幼兒早期經驗的重要性
- 學習促進兒童身心健康的實用方法

課程大綱

了解兒童心理健康

- 了解兒童的心理健康涉及情緒健康、壓力管理與良好人際關係，這些都是兒童發展不可或缺的關鍵要素
- 若心理健康不佳，兒童可能會出現內化或外化的行為問題
- 辨識認識各種可能顯著影響心理健康的因素，聚焦於照護者積極參與的重要性

幼兒早期經驗的重要性

- 兒童發展的五大面向：
 - 依附模式
 - 社會化
 - 情緒發展
 - 認知發展
 - 創傷與復原力
- 鮑比的依附理論：安全型、不安全型、矛盾型、混亂型
- 父母或照護者的行為與溝通方式如何影響孩子的發展。
 - 正向強化可帶來積極成果及兒童的親社會行為

促進兒童身心健康的實用方法

- 良好的自我照顧對於促進孩子的身心健康至關重要
- 家長/照護者可透過以下方式積極促進孩子的身心健康：
 - 進行開放式溝通
 - 幫助孩子建立自我掌控力與自信心
 - 成為正面榜樣
- 透過 BEAM 架構培養孩子的復原力
 - 專注當下
 - 接納不完美
 - 鼓勵適齡且健康的嘗試與挑戰
 - 示範情緒調節技巧