

# 賦予孩子權能：促進兒童心理健康

## 重點提要

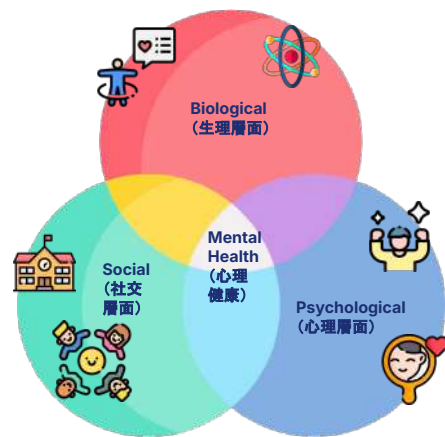
1

### 什麼是兒童心理健康？

心理健康指的是孩子對自我及周遭世界的想法與感受，影響了他們面對生活挑戰與壓力時的應對方式。

良好的心理健康有助於孩子的社交、情緒、心理與身體發展。

孩子的心理健康和情緒發展，與身體健康同樣重要，不可忽視。



2

### 兒童發展的面向



依附模式



社會化



情緒發展



認知發展



創傷與復原力

# 賦予孩子權能：促進兒童心理健康

## 重點提要

3

### 促進兒童身心健康的實用方法



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



與孩子共度優質時光

### 需要更多幫助嗎？

歡迎至 Intellect App 閱讀《培養兒童正念習慣》一文，探索如何照顧孩子的心理健康



立即行動，掌控您的心理健康！

立即前往 Intellect 網頁 (<https://app.intellect.co>) 或下載 Intellect App，開啟屬於您的個人健康旅程。

