

## 6 種方法促進

# 良好的心理健康習慣



發展健康的應對策略並不是與生俱來的能力，隨著孩子的不斷成長，父母和看護人可以通過一些方式幫助他們養成良好的心理健康習慣。

### 1. 開放地談論心理健康的議題。

---

污名化這問題仍然圍繞著精神健康障礙的議題，這阻礙了人們談論他們可能面對的任何精神健康挑戰。當我們開放地談論心理健康時，我們能從中促進一個安全的環境，鼓勵青少年在需要時尋求支援和幫助。

### 2. 做好榜樣塑造自己的健康習慣。

---

孩子們都通過觀察來學習。當成年人使用積極的應對策略來處理生活中的壓力時，年輕人就會更傾向於製定和使用自己的策略。

### 3. 與家人共度時光。

---

孩子需要愛、時間和關注。抽出時間和孩子共處會建立更強健的聯繫，能讓他們感到被重視和被愛。邀請他們參加您喜歡的活動以減輕壓力。將這些活動納入您家庭每週的例行活動中，並認清它們對心理健康的好處。

### 4. 參加社區或志願者活動。

---

孩子們將會結識新朋友並可與他們聯繫。他們將會體驗到歸屬感和目標感，並學習如何與他人相處。

### 5. 鼓勵經常做體育鍛煉。

---

兒童和青少年每天需要至少 1 小時的體育鍛煉來促進健康發展，而體育鍛煉是保持頭腦健康的最有效策略之一。鍛煉會刺激化學物質的分泌，改善我們的情緒，讓我們把負能量引導到正面的用途。

### 6. 稱讚孩子的努力和行為。

---

當我們因所做的事情而受到稱讚時，我們會對自己產生良好的感覺，自信心和自尊感也會增加。稱讚也有助於激勵孩子，鼓勵他們繼續嘗試新事物。



紐約州心理健康協會項目

[MENTALHEALTHEDNYS.ORG](http://MENTALHEALTHEDNYS.ORG)