心理健康對話入門

幫助家長、看護人和學校工作人員

MHANYS
Mental Health Association in New York State

紐約州心理健康協會

School Mental Health Resource & Training Center

學校心理健康資源和培訓中心

問及他人的情緒 ---------- 或心理健康時可能會讓人感到尷尬。 ----------

他們將會有何反應？如果他們不想談論怎麼辦？
如果他們因此而生我的氣怎麼辦？

以上和其他的擔憂，都是典型的問題。大多數人從小就認為談論心理健康的是等同侵犯隱私、是種禁忌、甚至是可恥的。隨著我們的社會持續明白到良好的心理健康是整體健康和福祉的一部分，我們看到越來越多的人開放和坦誠地談論他們的心理健康和福祉。事實上，最近的一項 4-H[1] 研究報告顯示，超過 80% 的青少年希望就心理健康進行更坦誠的對話。

為了幫助家長、看護人和學校工作人員就學生的情緒健康展開對話，學校心理健康資源和培訓中心創造了這心理健康對話入門。這工具包提供了如何針對各種情況或擔憂而展開對話的方法示例，以及如何討論良好的學生心理健康習慣，還有如何為與兒童和青少年創造一個安全、關懷和合適個別年齡的氛圍以便進行持續的對話。

探索性的

許多時候我們不知道（或無法觀察）學生發生了什麼事情，但我們的直覺告訴我們有些事情不對勁。與其問一個是/否題（“你還好嗎？”），不如開始一場對話，邀請您的孩子分享更多心事，而不僅僅只給您回答是或否。

- “看來好像有些事情。不如讓我們談談發生了什麼事。”
- “我注意到你最近情緒低落。發生了什麼事？”
- “看來你最近好像有點不一樣，怎麼了？”
- “你看起來不像往常那樣_____。如果可以的話，我想幫忙。”
- “無論你正在經歷什麼，我都會支持你。”
- “這可能有些尷尬的感覺，但我想知道你是否真的沒事”
- “我有一段時間沒聽到你笑了（看到你笑了）。你一切都好嗎？”
- “我很擔心你，我想知道發生了什麼事，好讓我可以幫忙。”

並不是所有的對話都需要以問題作開始——很多時候，一句關懷的話和片刻的沉默就足以讓人開始分享他的心事。重點是要記得，有時需要作出幾番嘗試才能讓孩子敞開心扉分享心事。把握尷尬時刻網站[2]（Seize The Awkward）有更多的信息和資源，適合在家中和課堂上使用， 並可與學生分享，讓他們相互支持。

觀察性的

當注意到在行為方面有變化時，重要的是要關注行為背後的原因或情緒，而不是行為本身。避免問“你為什麼（沒有）_____？”相反，說出您注意到了什麼以及行為背後可能有的原因。

- “我注意到…”
- “看來像是 …”
- “你有沒有注意到…”
- “告訴我 [某種的行為] 讓你有什麼樣的感覺。”
- “我最近沒有看到你 [某種的行為]。一切都好嗎？”

例如：

- “我注意到你在星期日晚上看起比較焦慮。發生什麼事了？”
- “你有沒有註意到你最近都沒有把所有的晚餐吃完？不知道是不是有什麼事情困擾著你。”
- “我看你沒有象以前那樣去打籃球。怎麼了？”

當我們以非批判性的方式問及某種行為的理由或起因時，兒童提起防衛心態的機會就會較低。避免對行為或其動機貼上典型的“好/壞”標籤，並表現出擔心和關懷。

1. 心理健康對話入門

©2021 紐約州心理健康協會

讓對話正常化

想像一下，如果關於心理健康的問題和對話就如“你周末過得怎麼樣？”或“你睡得好嗎？”一樣普通。通過有意識地將情緒健康和福祉融入日常生活，我們將能繼續消除關於談論心理健康的污名。

在課堂上，教師可以通過詢問學生他們有什麼需要，並提高學生的自我意識，以表現出關懷、同理心和支持：

- “有什麼東西能讓你在我的教室裡感覺更舒服？”
- “有什麼東西可以幫助你在課堂上專注嗎？”
- “我該如何得知你在什麼時候需要額外的支持？”
- “當你需要休息的時候會是什麼樣子？”

在家裡，父母和看護人可以通過定時詢問他們的孩子以下問題，讓孩子們知道他們的情緒健康和福祉是很重要的：

- “告訴我，你在學校的一天裡，有什麼讓你感到驚訝的事情？”
- “你今天感受最深的是那種情緒？”
- “過去一周你有沒有感受到[情緒]？ ”
- “看起來你現在感到[情緒]。讓我們來談談它。”

慶祝良好的心理健康習慣

心理健康，就像身體的健康一樣，存在於一個連續體中（像光譜）——從苦惱和痛苦到感覺良好和精力充沛。當我們只談論困難或令人不安的情緒時，我們會無意地強化了其污名。相反，要多留意學生如何運用保持心理健康和福祉的技能，並為此與他們討論。

例如：

- “哇！你把這個壓力重大的情況處理得真的很好。你是怎麼做到的？ ”
- “你今天看起來心情很好。有什麼高興的事情嗎？”
- “我不知道有多少人可以像你一樣處理_____。你的秘訣是什麼？”
- “那 _____ 很艱難，但你挺過來了。你運用了什麼技能？”[2]

可在 mentalhealthEDnys.org/back-to-school 獲取

資料來源：
1https://4-h.org/about/blog/how-teens-are-coping-with-the-covid-19-pandemic/
2https://seizetheawkward.org/

聯繫我們！

訪問我們的網站
MHANYS.org

請訪問 mentalhealthEDnys.org 上的
學校資源中心

紐約州心理健康協會

@MHAacrossNYS

使命宣言
紐約州心理健康協會通過提高心理健康意識、消除污名和歧視以及促進健康和康復來改善個人、家庭和社區的生活。

©2021 紐約州心理健康協會