



ProjectTEACH

在 COVID-19 期间 支持您家人的情绪健康

在疫情期间，家人可以怎么做来支持家中儿童和青少年长期的、积极的情绪和心理健康？在这个变化不定的时期，我们知道一些有关支持儿童心理健康的信息。以下是一些对您和您的家人可能有帮助的建议。

不管多难，也要照顾好自己。

这可能是最难但也是最重要的事情，因为如果您不照顾好自己，就无法照顾自己的孩子或亲人。考虑一下您自己的自我保健 - 睡眠、留给自己的时间 - 并计划优先对待这些需求。您的心态也很重要。不强迫自己达到 COVID 之前的标准，而是[允许自己犯一些错误](#)，这是您自我保健的重要部分。家人和医护人员根据他们所知道的尽其所能，而我们正在经历的许多事情都是未知和陌生的。“这是一种新型的病毒，我们也处于一个新的时期”，Project TEACH 顾问 Gene Beresin 博士说。如果您有伴侣或其他成年家庭成员，请与他们讨论如何可以彼此支持并优先考虑各自的需求。与其他亲属交流，看看他们在这个时期是如何度过每一天的。联系 [NY Project Hope](#)，这是一个情感支援热线。

问您的孩子他们最近好吗。他们的感觉如何？

作为父母，您可能对孩子的心理健康有自己的担忧。但是不要忘了去问他们正在困扰他们的事情。他们的答案可能与您期望的不同。他们想念他们的朋友吗？他们害怕在学习上落后吗？他们觉得自己没有隐私吗？他们是否对在远程学习中[上视频感到焦虑](#)？获得越多有关您孩子的思维、感受和愿望的信息越好。让您的孩子说说他们正在经历的事情也可以帮助他们减轻[焦虑感](#)。当您倾听您的孩子并从他们的观点出发时，您可以更好地支持他们。

在家里的谈话中使用正面信息。

您在谈话中所说的话可能会对孩子的情绪健康产生很大影响，尤其现在许多家庭成员每天都在一起，有时在一个很小的空间内。您的孩子可能会听见[您如何与他人说话和互动](#)。当在[您孩子可能会听到](#)的情况下，注意您在对话中说的内容，即使您以为他们不在附近。[Project TEACH 顾问 Gene Beresin 博士](#)说：从正面地谈论新闻事件到分享有关如何处理人际关系的个人经历，这些都可以帮助促进孩子的健康。”

以合作态度对待学习。

不管在COVID 期间您的孩子是以哪种方式上学—远程、面对面、两者混合或者反复变化，今年都是艰难的一年。继续尽可能及时了解您所在学区的最新情况。此外，[Project TEACH 顾问 Ellen Braaten 博士](#)建议，继续以“我们一起来面对”的态度来应对任何上学的挑战。当涉及到您的孩子时，尤其是青少年，请尽量记住缺失社交和面对面学习对他们产生的影响。

监控您的孩子在发育方面的差距。

“大脑的伟大之处在于它的可塑性。我们有能力重新获得那些我们存在差距的经验。这是父母、老师、导师、教练和年长的兄弟姐妹需要知道和需要进行监控的事情。” Project TEACH 顾问 Gene Beresin 博士说。尽管孩子们可能比我们意识到的更坚韧，但对于他们在[远程学习](#)中社交和学习进展的损失，也确实存在担忧。对于那些在[疫情之前就面临上学挑战的孩子](#)更是如此。您最了解您的孩子。观察他们在学习、社交和人际关系方面的差距。让其他成年人也一起这样做。

对任何心理健康担忧采取行动。

作为父母，您最了解您的孩子。如果您对他们的心理、情绪或行为健康有所担忧，请记住您并不孤单。

- **请造访 Project TEACH 父母和家人网页。**如果您对孩子的总体心理和情感健康有所担忧，或者对[焦虑](#)、[抑郁](#)、[ADHD](#) 或[双相情感障碍](#)有特别的担忧，[Project TEACH 父母和家人网页](#)有视频和宣传单，以帮助您识别和处理这些问题。
- **联系 NY Project Hope。**这是一条[情感支持热线](#)，提供应对 COVID-19 的方法和如何照顾自己的技巧。
- **知道如何识别心理健康问题的迹象。**父母和家庭成员在帮助促进儿童心理健康方面扮演的一个关键角色，就是意识到任何有关心理健康问题的迹象。这些 Project TEACH 宣传单分享了如何观察您家中的[学龄前儿童](#)，[小学生](#)，[青少年](#)或[年轻的成年人](#)的明显的变化。
- **了解国家预防自短信杀求生热线：1-800-273-8255**（全年全天任何时间）。您还可以联系危机短信热线：发送“Got5”至 741741（全年全天任何时间）。
- **了解您的儿科医生是第1道支持线。**如果您发现自己的孩子或青少年的日常行为发生了变化，而您对此感到担忧[请联系您的儿科医生](#)或初级保健医生。他们是开始讨论您的担忧和思考下一步需要什么的好地方。
- **了解可以为您提供支援的团体。**正如您的孩子并不是独自面对这个问题，您也不是。寻找一个[您所在地区的支援团体](#)，与其他有类似情况孩子的父母/看护人建立联系。也有针对[患有某些特定疾病的](#)儿童和成人的支援团体。

要按儿童年龄组详细了解心理健康问题，请造访 Project TEACH 父母和家人网页：
<http://bitly.com/PTEACH-Family>

特别感谢 Project TEACH 父母顾问小组帮助撰写这份材料。