家長簡單資訊

學習有關
心理健康的知識

心理健康是指每個人意識到自己的潛能，能夠應對生活中的正常壓力，能夠卓有成效地工作，並能對其社群做出貢獻的健康狀態。（世界衛生組織，2014 年）。

瞭解心理健康

心理健康是我們的整體健康的一部分，涉及到我們享受生活，維持令人滿意的人際關係，以及應對逆境和壓力的能力。它使我們產生精神、社交和情感上的健康感受。

然而，有些時候我們可能會出現心理健康問題，使我們的思想、情緒和行為限制了我們在部分日常生活中發揮正常水準的能力。

有的心理健康問題比較輕微並且是暫時性的。有的可能比較嚴重，持續時間較長，並且需要專業的強化治療。任何人都可能出現心理健康問題，不論年齡、教育或社會地位。最初的跡象通常出現在兒童期或青春期。

學校對孩子掌握有助於保持心理健康的技能和知識以及形成生活習慣，以及降低社交和情感問題的風險起著重要作用。學習心理健康的知識可以在學業和社交上幫助學生，並為出現社交或情感問題的學生提供支援。

學生將在學校學習心理健康的什麼知識？

在整個課程中，將教導學生相應的生活技能，為他們未來的心理和身體健康奠定堅實的基礎。這些技能能夠讓一個人擁有積極的自我感知，幫助他們形成和維持健康的人際關係，批判性並創造性地思考，解決問題，並做出明智的決定。學習和談論心理健康可以增加對心理健康問題的認識，並降低與心理健康問題有關的恥辱。學生在整個課程中學習的主要內容包括：

- 瞭解身心的關係，以及體育活動對支援心理健康和整體健康的作用
- 瞭解有利於情感健康的因素，認識到壓力的來源，並掌握解決逆境和壓力的適應、管理和應對技巧
- 掌握自我意識和識別情感障礙跡象的能力，並瞭解如何應對情感障礙和尋求支援
- 掌握溝通和社交技能，以及鑒定和建立健康人際關係的能力
- 瞭解藥物濫用、成癮和精神健康之間可能存在的聯繫，並知道如何尋求幫助
- 瞭解心理疾病的原因和性質，以及降低與之相關的恥辱和成見的方法。

如果您擔憂您孩子的心理健康狀況，請與醫療保健專業人士討論您的憂慮。

低年級學生將學習什麼？

1-3 年級學生將學習描述自己的情緒，體味健康積極的生活對其心理健康的益處，並瞭解與其他兒童和成人維持積極關係的重要性。學習這些方面的知識可以幫助學生形成自我意識，這也包括尋求幫助的策略。

4-8 年級學生將學習保持精神健康，應對壓力，以及在感到憂慮或悲傷時尋求幫助的策略。在這個階段亦將逐漸引入需要更高敏感和成熟程度的主題——例如，控制憤怒，防止欺淩和負責任地使用社交媒體。此外，學生將學習有關一些常見心理健康和藥物使用問題的基本資訊，降低與心理疾病有關的恥辱的方法，以及為出現心理健康問題的朋友提供支援。學生在這個階段學習的最重要的事情之一是，求助是一種技能，而不是軟弱，並且學生應在需要為自己的想法和感受尋求援助時，與關懷他們的成年人溝通。

高年級學生將學習什麼？

中學生將進一步瞭解心理健康問題的跡象和症狀，以及核實線上健康資訊準確性和尋找支援來源的方法。這一階段還將包含較為複雜的主題，如藥物濫用和其他有害行為，網路欺淩，應對壓力和同伴壓力，以及自殺預防等。教師應該謹慎並敏銳地引入這些主題，並在選擇輔導教材時諮詢學校委員會心理健康專業人員。

與您的孩子談論心理健康

與孩子的日常互動可以為他們提供所需要的大部分心理支援，但有時候與他們直接談論心理健康問題也可能很重要。如果孩子或他們身邊的某人出現心理健康問題的跡象，則可能需要這樣做。

開展這樣的對話並不容易，但下面的提示可能有所幫助：

- 幫助他們描述自己的情緒（例如，「你看起來好像很傷心。說再見的確很難。我也感到很傷心。」）
- 尋找機會在輕鬆的環境中與他們隨意聊聊。
- 在一段時間裡逐漸推進討論，而不要試圖在一次談話中包含太多內容。孩子可能需要經過一定的時間才願意談論自己的憂慮。
- 如果孩子不願意直接談論自己的感受和經歷，則試圖間接地談論問題。談論虛構情況或書籍或電視節目中的人物。
- 讓他們知道您隨時准好與他們聊天和提供幫助，並且他們的心理健康就像身體健康一樣，能夠隨著時間而改變。

如果您的孩子似乎出現心理健康障礙，他或她可以轉介到心理健康專業人士處接受進一步的評估和治療。詢問您孩子的老師，他或她是否注意到孩子的行為變化，並討論學校可能提供支援的方式。與您的家庭醫生確認行為或情緒改變是否可能存在醫學原因。

更多資訊

ABCs of Mental Health（心理健康的基礎知識）

http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome

針對兒童發育，出現困難的跡象和症狀，以及可在家裡和學校提供幫助的支援性策略，提供專家資訊。

Parents for Children’s Mental Health（兒童心理健康家長網路）

http://www.pcmh.ca/

PCMH 是專注于兒童和青少年心理健康的支援和宣傳網路。對於孩子出現心理健康問題的家長，曾經遇到此類問題的家長的見解和資源推薦可能會有所幫助。

Children’s Mental Health Ontario（安大略省兒童心理健康）

http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php

提供了有關兒童和青少年心理健康的概況介紹和資源連結，以及從安大略省心理健康系統獲得幫助的資訊。

Ontario

ISBN 978-1-4606-6049-2（Print） ISBN 978-1-4606-6050-8（PDF）（Chinese Trad）
© 安大略女王的列印機構，2015