

# Seasons for Growth (成長的季節)



## 不確定時期的自我照顧和健康指南

在不確定的時期，我們很自然地會對日常生活的變化感到不知所措。在這樣的時刻，我們可能會聚焦於生活中我們幾乎無法控制的方面，而專注於那些我們“能夠”控制的事情可能會有所得益。

在此期間，至關重要的是要優先考慮身體健康和安全，並採取措施照顧我們自身的情緒健康。

## 自我照顧措施`

可以做一些事來支持自己、朋友和家人：

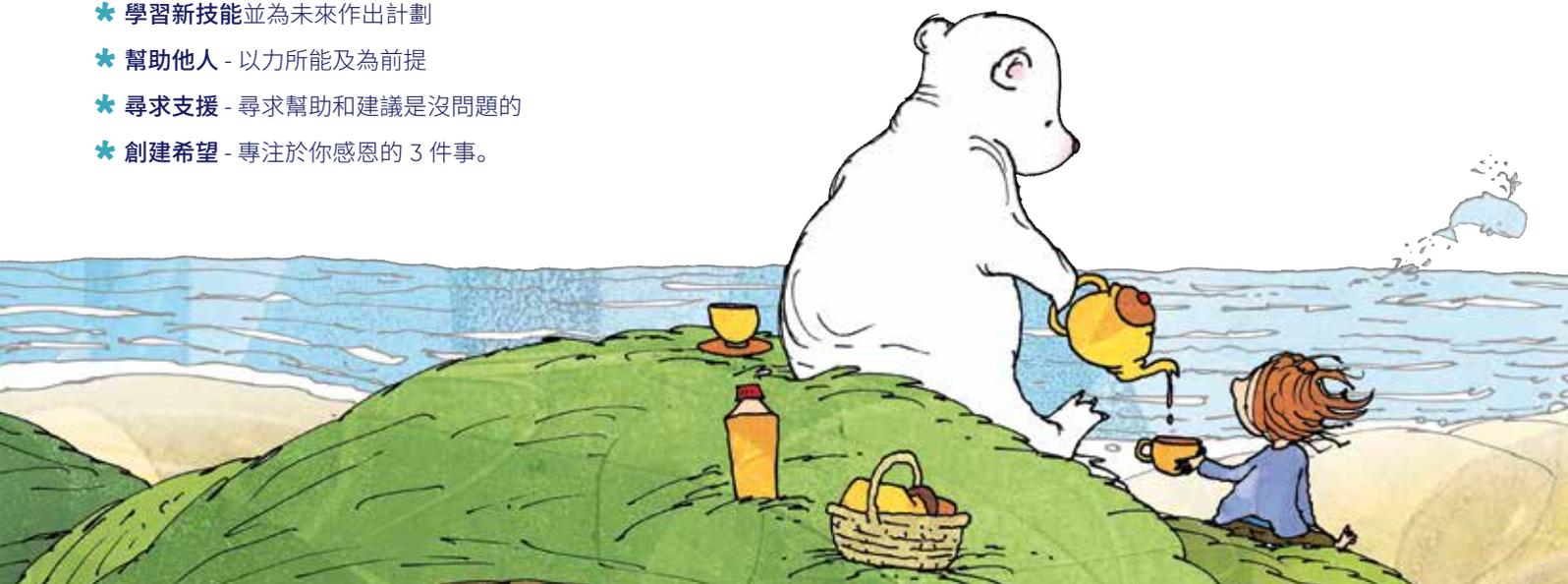
- \* 聆聽 - 聆聽你的需求和你自己的建議
- \* 釋出善意 - 善待自己和他人
- \* 保持聯繫 - 通過電話和網上與他人保持聯繫
- \* 持續了解狀況 - 來自可靠來源的足夠資訊
- \* 維持健康的習慣 - 飲食、活動和睡眠
- \* 控制你能控制的 - 專注於你能控制的事情，而不是你不能控制的事情
- \* 回顧過往的成功 - 回憶一段有壓力的時期，回顧那些曾幫助處理壓力的事情
- \* 學習新技能並為未來作出計劃
- \* 幫助他人 - 以力所能及為前提
- \* 尋求支援 - 尋求幫助和建議是沒問題的
- \* 創建希望 - 專注於你感恩的 3 件事。

“生命中唯一永恒不變的就是變化；  
變化是生命中不變的。”

(Fallin, 2013)



你自己都沒有了，怎給別人呢？  
照顧好自己，以便更好地幫助你照顧的  
兒童和青少年。



# 在情況不明朗的時期，幫助兒童和青少年的想法

在充滿不明朗和變化的時期，兒童和青少年以不同的方式做出反應是正常和自然的。成年人可以在支持兒童和青少年經歷這種體驗中扮演至關重要的角色。

## 兒童和青少年可能會有什麼反應？



- \* 擔心、粘人、不合作
- \* 前一分鐘悲傷和憤怒，下一分鐘就沒事了
- \* 可怕的想法和噩夢
- \* 退回較早期的行為
- \* 胃痛和頭痛

## 青少年可能會以類似但不同的方式做出反應：

- \* 情緒變化
- \* 疲倦和分心
- \* 退出社交網絡
- \* 睡眠問題和頭痛

**有用的提示**——兒童和青少年，以獨特的方式做出反應，此對識別你的孩子或青少年的行為是否有異有所幫助。

## 幫助你的孩子或年輕人

- \* 付出你的關注、耐心和愛
- \* 冷靜聆聽孩子的故事，鼓勵孩子提問。
- \* 承認並肯定你孩子的感受，並幫助你的孩子找出管理情緒的有用方法。
- \* 鼓勵你的孩子向信賴的成年人尋求幫助
- \* 讓你的孩子參與影響他們的決定
- \* 用清晰、符合實況，並適合實際年齡的資訊回應你孩子的問題。
- \* 示範以積極的方式來應對，並優先考慮共同渡過美好時光。

## 其他方式協助

- \* 盡可能保持日常習慣
- \* 保持社交—創建與重視的人和親人的聯繫方式
- \* 活躍起來—散步、聽音樂、唱歌、和寵物玩耍。
- \* 要有好奇心—學習一項新技能或一起研究一個有趣的主題
- \* 幫助他人—鼓勵社交接觸和“我能”的態度
- \* 計劃和期待有趣的活動



### 聯繫

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au