

Seasons for Growth (成长季计划)



不确定时期的自我关怀与健康指南。

在变化莫测的时期,面对日常生活的变化,我们可能感到不知所措,这是很自然的反应。在这样的时期,我们可能会纠结于生活中几乎无法控制的方面,而专注于我们“能够”控制的事情反倒会有所助益。

在这样的时期,至关重要的一点是要重视身体健康和人身安全,并采取措施照顾好自己的情绪健康。

自我关怀步骤

你可以做一些事情,给自己、朋友和家人提供支持:

- ★ 倾听你自己的需求和意见
- ★ 伸出善意之手,为自己,也为他人
- ★ 保持联络,通过电话和线上方式与他人联络
- ★ 随时了解情况,从可靠来源获得足够的信息
- ★ 保持健康的日常作息,饮食、活动和睡眠有规律
- ★ 掌控你能控制的事情,专注于你能掌控的事情,不必太在意你无法控制的事情
- ★ 反思以往的成功经历,回忆一次压力山大的经历,反思是什么帮助你摆脱了困境
- ★ 学习新技能,为未来做好规划
- ★ 帮助他人,只要力所能及
- ★ 寻求支持,可以寻求帮助和建议
- ★ 建立希望,专注于你感恩的3件事情。

“生命中唯一永恒的是变化。
变化是生命中唯一的常态。”

(Fallin, 2013年)



空杯倒不出水。

照顾好自己,你才能更好地帮助你照料下的儿童和青少年。



在不确定时期帮助儿童和青少年的一些锦囊.....

在变化莫测的时期,儿童和青少年的反应表现有别于成年人,这很正常。成年人可以发挥重要作用,支持儿童和青少年安然度过这一时期。

儿童和青少年可能有哪些反应表现?



- * 忧虑、黏人、抵触
- * 喜怒无常,情绪多变
- * 可怕的想法萦绕,做噩梦
- * 退回到早期的行为
- * 胃痛和头痛

青春期孩子的反应可能类似,但表现有所不同:

- * 心绪发生变化
- * 疲惫、注意力涣散
- * 避开社交网络
- * 睡眠问题和头痛

实用提示:儿童和青少年以特有的方式作出反应,辨别其行为是否发生变化会有所帮助。

帮助你的孩子或青少年

- * 给予你的关注、耐心和爱
- * 冷静倾听孩子的故事,鼓励孩子提问
- * 确认和肯定你孩子的感受,帮助孩子找到行之有效的方法来管理感受
- * 鼓励孩子向值得信赖的成年人寻求帮助
- * 让孩子参与关乎他们自身的决定
- * 回答孩子的问题时,要提供明确的、合乎事实的、符合其年龄的信息
- * 带头示范,积极应对,共度高质量的亲子时光

其他有用的方法

- * 尽量保持正常的日常作息
- * 保持社交,创造条件,与特定联系人和挚爱之人保持联络
- * 运动起来,散散步,听听音乐,唱唱歌,逗逗宠物
- * 保持好奇心,学习一门新技能,或一起研究有趣的课题
- * 帮助他人,鼓励社交联络和“我能”的态度
- * 规划一些有趣的活动,激发期待之心。



联系我们

Seasons for Growth

1300 379 569

seasons@mackillop.org.au