



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2016 Children's Home Society of California

儿童心理健康

加强社会与情感方面的幸福感



C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

对孩子而言，积极关系和培育关系尤为重要。早期儿童心理健康指的是幼儿在社会、情绪以及行为方面的幸福感。拥有积极精神状态的孩子们自我感觉较好，可以控制他们的情绪，自行解决问题，学习状态好，且能与他人建立良好的关系。



体贴、积极回应和一致的抚育方式可帮助孩子体验社会和情感方面的幸福感以及积极的心理健康发育。家庭压力会增加孩子出现精神健康问题和发育问题的风险。使用工具和策略的父母可为孩子提供情感支持，更早确定问题，可帮助孩子在社会方面、情感方面和精神健康方面达到适当的阶段。早期儿童教育专家还有助于确定、预防和处理儿童心理健康问题。

随着孩子的成长，与家长和看护人的支持性关系可为孩子提供面对挑战的应对方式。家长与看护人在孩子发展积极的心理健康方面具有决定性作用。

为增强积极的早期儿童心理健康，家长应做什么

幼儿思考、体会和行动的方式是由身体和心理健康两方面共同决定的。幼儿可通过与有情感、有爱心的成年人之间的互动，学习合作、应对挫折以及解决冲突的重要技能。家长可以：

- 通过帮助孩子感受到爱和被保护，培养孩子的心理健康。当孩子认为有人理解、有人培养，觉得安全的时候，他们更容易学习控制情绪。

- 表扬并鼓励孩子的努力，获得的成就以及积极的行为。
- 对不恰当的行为设定合理的限制。
- 学习如何理解和控制您自身的愤怒和情绪。孩子是在他们的所见所闻中学习如何处理复杂情绪的。



社会和情感健康是孩子拥有安全感和自信的重要元素，也对他们解决冲突、为学习做准备和形成良好关系有重要作用。

- 创造一个稳定且可预测的环境。固定的日常生活可让孩子了解到接下来会发生什么，让他们觉得安全。

- 幼儿需要成年人帮助他们控制情绪。当孩子感到害怕、生气或受伤时，安慰他们。跟他们谈谈感受，并向他们展示如何理解和管理他们的情绪。

- 花时间跟孩子玩乐，享受跟他们的相处。创造一个积极幸福的环境，这样可让孩子们觉得自己受到重视。

- 对您孩子的发育和行为设有适合他们年龄的期望值。

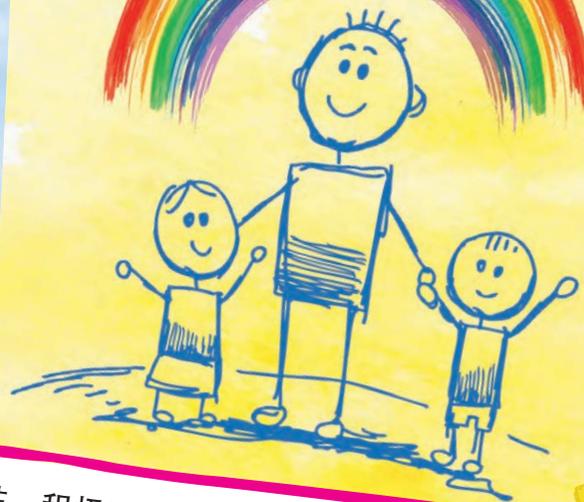
- 向您的孩子展示解决冲突的健康方法。

- 通过锻炼、放松、家人与朋友给予的支持，以及其他健康的生活方式来学习如何管理和减少您自身的压力。家长的情绪健康和压力会影响他们与幼儿之间的互动和关系。如果您自身的压力过大，请向心理健康专家寻求帮助。



学习如何确定潜在的情感或心理健康问题的早期征兆。如果您担心以下任何一项，请向您的儿科医生或儿童心理健康专家寻求帮助：

- 长期频繁发脾气，且脾气暴躁
- 睡眠不好
- 喂养困难
- 发育困难：孩子没有成长或没有达到预期的发育水平
- 经常出现好斗或挑衅行为
- 经常发生冲动且极度活跃的行为
- 大部分时间容易被激怒
- 孩子异常平静或者对别人没有丝毫兴趣
- 孩子在大部分时间看起来都很悲伤
- 孩子粘着家长，而且几乎不想离开家长
- 孩子在大部分时间似乎都很恐惧和害怕
- 孩子经常冒险，让自己处于危险状态



体贴、积极回应和一致的抚育方式可帮助孩子体验社会和情感方面的幸福感以及积极的心理健康。

儿童心理健康评估可得出的结论

如果您和/或您的儿科医生担心孩子的情绪发育和心理健康，下一步最好让儿童心理健康专家对孩子进行评估。

如果评估符合以下条件，则其最为准确：

- 如有可能，评估期间让家长陪着孩子。幼儿，尤其是三岁以下儿童，可能会因为评估期间与家长分开而出现不寻常的行为。
- 评估人员要与孩子熟识。如果评估人员不是陌生人或者不是初次见面的人，孩子会觉得更自在，表现也会更自然。
- 观察家长与孩子之间的互动以及孩子在不同的环境下的行为，并进行正式的标准测试。重要的是要观察孩子与家长在不同的环境下的行为与互动，比如在家、在学校和评估人员办公室。这样可以最准确地描述孩子与家人的情况。

发育评估可帮助家长更好地了解他们孩子的强项和需要额外支持的发展领域。

欲了解更多

儿童图书
THE FEELINGS BOOK
Todd Parr

LOTS OF FEELINGS
Shelly Rotner

THE WAY I FEEL
Janan Cain

组织

CHILDREN'S MENTAL HEALTH-AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
www.apa.org/pi/families/children-mental-health
ZERO TO THREE
www.zerotothree.org

