# 心理健康和社会支持

**支持心理健康的五种关键方法**

**俄勒冈州教育部致力于支持学生、教师、工作人员、家庭和社区。**虽然恐惧和焦虑是很自然的经历，但儿童和成人可能会特别担心自己、朋友和家人。重要的是要互相支持，以健康的方式管理我们的感受和焦虑，减少压力对我们健康的影响。

成人可以通过以下**五种方式**支持儿童和彼此:

1. **尽可能保持冷静。** 我们能做的最重要的事情就是尽可能保持冷静。考虑每天可以做什么小事来平静你的身心。即使是一两分钟的安静也会有很大的帮助。您可以为您的孩子树立榜样，或者让他们与您一起练习平静策略。
2. **孩子会寻求我们的指导。**孩子们经常会反映我们的情绪、言语和肢体语言。您不需要是完美的，但一定要密切注意您所说和所做的事情、您与哪些媒体互动以及它们如何影响您的情绪和行为。保持随时了解的状态很重要，但在不知所措时远离新闻报导并休息一下也很重要。
3. **提供一个安全的情感场所。**我们越能为自己和孩子供应一个安全的情感场所，我们就会有越少的恐惧和压力。孩子们常常害怕他们不理解的东西。腾出时间倾听，冷静、直接地向他们提供适合他们年龄的清晰、准确的信息。了解他们会不止一次地问同样的问题。
4. **采取行动。**现在有很多事物是我们无法控制的，这无能为力的感觉可能会增加我们的焦虑和痛苦。我们给予自己和孩子越多能够控制可控事物的能力，其效果就越好。请记住，对孩子的生活施加过多的控制可能会导致他们感到更加焦虑。让他们就如何度过时间做出适合自己年龄的决定。
5. **寻找与他人保持联系的方法。**独自一人或与朋友、家人、同学和其他支持者隔绝会使生活变得特别具有挑战性。尽可能地多与他人联系。用电话、视频聚会和其他形式的传递和通信保持联系并安排与他人共享的时间。帮助孩子建立与朋友和家人的联系，并尽可能地多安排聚在一起的美好时光。然后，如有必要，请确保留出远离他人、属于自己的的时间和空间。

1