



为您的孩子重返学校做好准备 一些有用的提示

应对技巧:

提前定位学校资源:

与您的孩子讨论如果他们在学校遇到困难，他们可以做些什么。一项有用的应对技巧是知道如果他们在校园里需要帮助，可以向谁求助。

重复一个平静的短语/肯定:

另一个人可能会想出一个平静的短语，如果他们感到紧张或担心，他们可以对自己重复。这可以很简单，比如“我能做到”或“我明白了”，或者只是“记住呼吸”。

深呼吸:

当你们都放松时，一起练习深呼吸几轮，这样你的孩子就会有这种练习带来的放松体验，并记住它是如何有用的。向他们解释，当他们开始感到担心时，可以深呼吸。

使用高科技:

最喜欢的应用程序可以帮助他们平静下来或让他们感到轻松。有很多可供选择，您的孩子可能已经有一个最喜欢的了。其中一些包括 Mindful Gnats、MindShift、Headspace、iFunface。

使忧虑正常化:

“我并不孤单。其他人也正在经历这种情况。”

通过提醒您的孩子（和您自己）您并不孤单，帮助使任何担忧正常化。其他人可能也有类似的挣扎，有忧虑是很正常的。这个提醒可以帮助那些认为自己有问题的学生，因为他们感觉自己的感受。

对于那些为回国的想法而苦苦挣扎并且可能已经出现心理健康挑战或现有心理健康困难加剧的学生来说，重要的是尽快咨询他们的儿科医生，以便您获得更多资源。

请注意:

***** 如果您的孩子正在经历行为的显著变化并且他们的日常功能显著下降（例如，他们吃的东西比平时明显多或少，睡眠比平时多或少，他们不再对他们曾经感兴趣的活动，他们明显更易怒和/或悲伤，他们报告感到绝望，他们有自杀意念或正在从事自残）尽快联系心理健康专业人士以获得额外的支持。*****

这些回应是一般性建议，并不意味着诊断、危机干预或个体治疗。这些信息不能替代心理健康服务。如果您对自己或您的孩子有迫在眉睫的安全问题，请拨打 **911**。