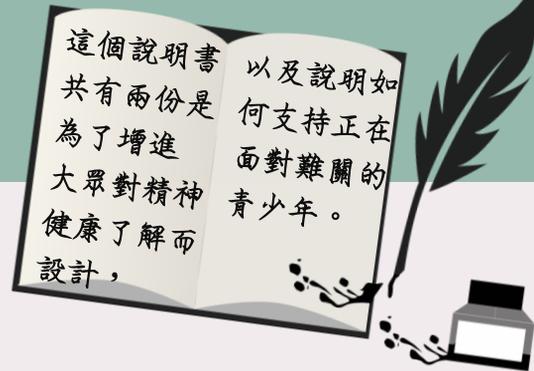


給父母與照顧者的指南

自我照顧與協助篇



給照顧者的貼心話

照顧青少年有時是一件辛苦的、令人不那麼快樂的事情；陪伴時光可以是愉悅的，但很多時候是挑戰照顧者的底線、磨練照顧者的耐心和培養意志力。

對於照顧者而言，要去區辨青少年是處於偶發的心情低落，還是被新的議題所困擾著，同樣也是一大難題，因此適時的尋求專業人員的諮詢與幫助也是很重要的。

適時的自我照顧

自我照顧讓內在的聲音更清楚，當我們越了解自己、對生活的掌握感更高，越能產生幸福感。

- ◆ 保持身體健康，充足體力有助我們一直向前進。
- ◆ 保持心理健康，正向思考能塑造不一樣的處境。多接納自己的感覺、嘗試放下、多欣賞及獎勵自己，並訂定合理的期望。
- ◆ 保持社交健康，健全社交網絡使我們獲得幫助和支援。參與照顧者互助團體，與有相同背景的家屬分享感受，減低孤獨和無助感。



當青少年犯錯了

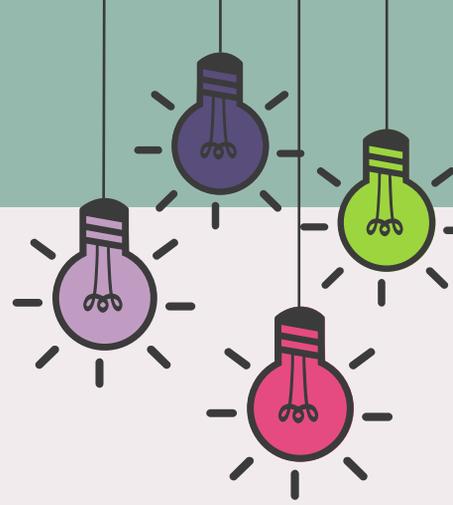
從錯誤中吸取教訓：

無論是你或是青少年，都需要持續的學習以及前進。

相較於一味地避免青少年去做你所擔心的事情，修復衝突之後的關係是更為重要的。



如何協助你所擔心的青少年



當家中的青少年有精神健康困擾時，可以嘗試：

- ◆ 保持溝通與交流：表達同理，不要急著下結論。
- ◆ 保持彈性：避免打斷他們說話或出現咄咄逼人的口吻。
- ◆ 多一些時間陪伴：表達對於他們的生活感到興趣，鼓勵他們談論近況。
- ◆ 重視他們的感受
- ◆ 鼓勵和支持其正向的交友關係
- ◆ 鼓勵參與有益心理健康的活動：比如運動、健康飲食、規律睡眠或鼓勵去做喜歡的事。
- ◆ 給予正向的回饋
- ◆ 讓對方知道你愛他們：他們可能不一定會認同，但是讓他們知道這一點是非常重要的。

關於青少年需要注意的事

- ◆ 青少年需要歸屬感與聯繫感，讓他們有機會為家人、朋友和社區，做一些有意義的貢獻。
- ◆ 堅定一致的態度與設限是不可少的，和青少年一起討論雙方皆可接受的「規則」。
- ◆ 在責任和支持之間取得平衡，幫助「孩子」成長為「成人」。
- ◆ 青少年需要以不同於父母的方式做事，這是他們發展為獨立個體的過程。
- ◆ 青少年經常會質疑他們家人所說以及所做一切。
- ◆ 盡量保持自信，同時也要持有開放態度跟青少年一起學習。

