

如何教导青少年

调节情绪

教导青少年调节情绪，先调较自己的目标，让青少年感到你真正关心他们，接纳他们的情绪，而非要求他们抑压感受，要立即变开心。

重点！

减少情绪脆弱度

健康问题会影响情绪，要有营养饮食、足够睡眠和做运动。

营养饮食



足够睡眠



做运动



不要滥用会影响情绪的物质，如药物、酒精，或过量饮用含咖啡因的饮品。

重点！

学习与情绪共处

教导青少年各种情绪的功能，令他们明白，负面情绪虽然会出现，但也会随著时间减弱消退，令他们接受自己的感受而不用抑压或自责。



重点！

提高对情绪的觉察力

培养察觉情绪的习惯，并透过做深呼吸、分散注意力、减压练习、向人倾诉等方法，以减低负面情绪的强烈程度和持续时间。



重点！

提高对念头的觉察力

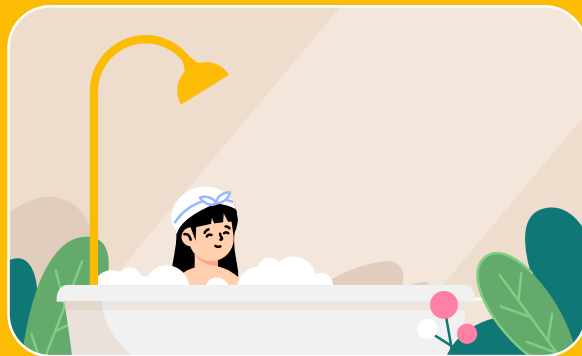
想法未必就是事实，但却牵动情绪。
教导青少年多留意自己的想法，
明白想法引起情绪，能够减少
情绪失控的感觉，进而可以选择用
恰当的方法来表达情绪。



重点！

舒缓情绪的方法

引导青少年去思考有哪些方法能有效舒缓自己的情绪
而又不会造成伤害，鼓励他们方法写在
提示卡上，放在身边作提醒之用。



重点!

累积正面回忆

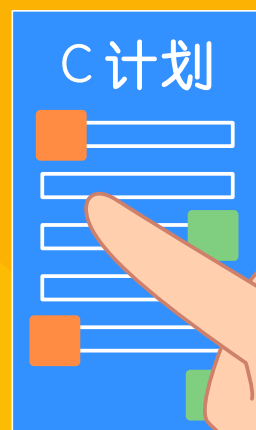
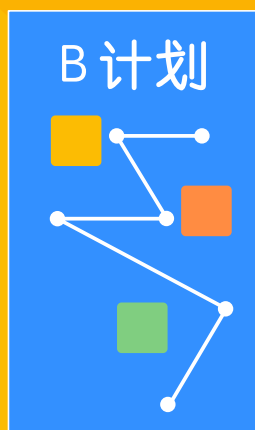
记录能带来欢乐、感恩和令心情振奋的生活片段，
让大脑累积正面回忆和乐观思想。



重点!

计划应对策略

对于可能出现的逆境，引导青少年预先规划不同的因应方案。万一逆境发生时，可以减轻情绪打击及冲动反应，有冷静的头脑去应付状况。



重点!

提升能力感

鼓励青少年多参与活动，尤其义工活动，
从「经一事、长一智」体会到
个人成长。多与青少年一齐去看、
去听其他人的经历，使他们可以
参考借镜，提升处事信心。



卫生署
学生健康服务

2023年12月