帮助青少年
让身心平静下来

在当今快节奏的数字世界中，让青少年放慢脚步可能并不容易，而告诉他们“放轻松”可能会让焦虑的青少年感觉更糟。但是，您可以通过教给孩子这样做的技巧，将“放轻松”这句话变成对孩子来说非常有用的工具。当孩子学会怎样冷静下来并更清晰地思考时，他们将能够更好地应对压力和生活中的挑战。

积极放松并不意味着使用分散注意力的方式（例如看电视或浏览社交媒体）来使他们“走神”。而是意味着采取有意识的步骤使身心进入更放松的状态。安排规律的放松时间可以让您全家的生活更轻松一些。

您可以怎样帮助他们

鼓励练习。对孩子来说，试过一次放松练习就说没有用，这是很常见的。与任何新技能一样，放松练习做一段时间，才会开始感觉更自如。鼓励孩子每项练习都尝试做几次。

和他们一起练习。孩子也可能更喜欢与您以外的其他人一起尝试放松练习，例如另一个可信赖的成年人或朋友，这都没关系。

一起发挥创意。尝试不同的放松方式。重要的是，孩子会感到自己被赋予了力量，并且知道他们有许多不同的工具可以使用。

请注意：您自己管理压力的方式会对您的孩子有很大的影响。

适合青少年尝试的放松练习

呼吸练习

虑时，我们会在胸的上部进行短而浅的呼吸，这会让我们感到更加焦虑。研究表明，更慢更深的呼吸是控制压力和让自己平静下来的最快方法之一。教孩子在感到焦虑时慢慢地进行深呼吸。只需几次深呼吸即可提供即时镇静效果，进而有助于减轻压力。要了解更多信息，请参阅EASE 8–12学生资源：Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body。

渐进式肌肉放松

压力和焦虑会导致我们的肩膀、颈部和下巴等部位的肌肉紧张。而这些肌肉越紧张，我们感到的压力也越大：这是一个反馈回路。通过渐进式肌肉放松 (PMR) 来释放紧张感是一种简单的压力释放方法。渐进式肌肉放松涉及一次对一组肌肉进行拉紧和放松。当孩子做完时，他们所有的肌肉都应该已得到放松。您可以在许多免费视频和手机应用程序以及Anxiety Canada等网站上，找到有带领的渐进式肌肉放松练习。

EASE Everyday Anxiety Strategies for Educators

8-12年级家庭EASE策略（教育者应对日常焦虑策略）
是一个课堂资源集，已针对家长和照顾者进行了改编，
旨在帮助8-12年级的青少年在家应对焦虑和担忧。

British Columbia

家庭EASE活动包括来自其他来源的资源链接示例。这些链接中所表达的观点由相关来源全权负责。

正念冥想

学习如何通过基于正念的练习或冥想来让自己慢下来，这对我们的身心都有帮助。这些练习旨在帮助清除那些困扰我们内心的想法，并鼓励我们专注于当下。这可以使我们进入更放松的状态。一些免费App（如Breathr）和网页（Guided Mindfulness Meditations）都提供许多简短的引导冥想和正念练习，上述两个资源均由凯尔蒂精神健康资源中心（Kelty Mental Health）提供。儿科医生Dzung X. Vo博士还为青少年写了一本名为The Mindful Teen。

引导性想象法

您是否曾经闭上眼睛，想象自己躺在温暖的沙滩上，或者躺在熟悉的地方，从而感到平静和安全？使用形象法（或视觉想象）可以成为释放身心紧张的有力工具。大多数人更喜欢有声音通过视觉想象来引导他们。有许多免费的音频和视频资源可供使用，包括来自AboutKidsHealth的这些音频冥想。

瑜伽和轻柔伸展运动

瑜伽和轻柔伸展运动对身心健康有很多好处，例如改善姿势、提高柔韧性以及提升内心平静感。伸展和移动可以触发青少年大脑中让人“感觉良好”的化学物质，使他们感觉更好。也许您可以和孩子一起参加瑜伽课，或者使用一些免费的在线瑜伽或轻柔伸展运动视频，例如Yoga for Teens。

其他适合青少年（和您）的舒缓工具

- 播放音乐或播客
- 使用柔软的球、忧虑指环和烦躁减压小工具——减轻紧张感并将压力转化为物质性的东西
- 将忧虑写出来或画出来——把它们从头脑中赶出去，更客观地看待事物
- 睡觉时使用重力毯——身体上承受的额外重量可以释放大脑中的“快乐化学物质”（血清素），有时可以帮助睡眠
- 尽情享受沐浴或淋浴，或在手上擦芳香乳液
- 做任何能给孩子带来快乐或意义的事情（比如烘焙、手工制作或志愿服务）——为社区做贡献对心理健康特别有益

资源

要查阅更多资源，请转到第20页或浏览www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources。

家庭EASE活动包括来自其他来源的资源链接示例。这些链接中所表达的观点由相关来源全权负责。