

幼儿心理健康：至关重要的是什么？



当我们考虑孩子们的健康时，我们通常想到的是他们的身体健康。“他们活泼健康吗？他们经常生病吗？”幼儿的心理健康和身体健康同样重要。“心理健康”包括我们对自己和他人的感受，以及我们如何应对生活。幼儿的心理健康与他们的社会和情感发展有关。照顾者、老师和家庭成员在促进幼儿心理健康方面都发挥着重要作用。

为了良好的心理健康，幼儿需要——

- 安全的地方生活和玩耍
- 适量的健康食物
- 来自照顾者和家庭成员的爱、关怀和安慰
- 有足够的时间和其他孩子一起玩耍
- 有放松和按照自己兴趣进行活动的时间
- 有来自照顾者和老师的支持与鼓励
- 帮助他们感到有自信和有能力的经历
- 表达和了解自己的情绪的时间
- 有原则但不苛刻的指导和纪律

一个孩子的心理健康可能是好的，如果他或她通常——

- 感到安全和舒适，而不是恐惧
- 表现出各种各样的情绪，包括积极和消极的
- 关心他人的福祉并尊重他人
- 善待动物
- 能从失望或挫折中“重新振作”
- 能在不伤害自己或他人的情况下表现出愤怒
- 选择以安全的方式行动
- 用正面的方式吸引注意力
- 乐于自荐
- 积极参与家庭和课堂活动
- 愿意尝试新事物（活动、食物、友谊等）
- 当尝试一个具有挑战性的任务时，他或她会坚持下去
- 可以向信任的人表达感受，而不是将情绪“憋在心里”

可能导致儿童精神健康问题的因素包括——

- 疾病或遗传因素
- 接触铅、汞或其他环境毒物
- 虐待或忽视
- 打乱家庭生活的自然灾害
- 遭受家庭或社区暴力
- 与贫穷相关的困难
- 严重的家庭问题，包括离婚或亲人去世

English Title: Young Children's Mental Health: What Is Essential?



Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>



Illinois
State Board of
Education