



新一代，新话题

## **看到，听到，和理解好** **课题讨论和心理健康体会**

### **课题讨论：**

1. 在你的社区里，有哪几个成年人能和你交流？
2. 在你的学校里，你知道能帮助你的资源在哪里吗？
3. 在你的社区里，你会怎样寻找成年人的帮助？
4. 成年人能怎样最好地支持你？
5. 你曾有没有过导师？他们是怎样支持你的？
6. 一个好的导师有哪些质量特点？
7. 导师们应该怎样为他们的师徒创造一个安全的环境？
8. 一个健康的导师和师徒的关系是怎样的哪？
9. 除了导师，你的朋友可以怎样支持你？
10. 你可以怎样对你的导师表示谢意？

### **心理健康体会：**

1. 社区里的成年人都会关心你，支持你
2. 不要害怕寻找帮助；帮助对你非常有利
3. 不寻找帮助，你就不知道谁能够支持你

### **思考：**

请列出三个你可以信任的成年人，在你需要的时候，他们愿意和你交流（有关你的身心，有关让你焦虑的事情，或让你挣扎的事情）

假如你需要/想要寻找一个成年人/老师/宗教人物/教练/等等，你会怎么做？

- 约定一个会议，给他们发邮件或短信，主动去找他们
- “有件事使我感到不开心...”
- “最近我为...挣扎”
- “最近我有点不像我平常的自己。我感到非常伤心，焦虑，有压力”
- “我想知道你是不是可以帮助我。最近，我感到不开心/正在处理一些比较困难的事情。我需要有人和我交流。我相信你能保持我的隐私，而且能够对我又诚实又有帮助。”