

素里学校心理健康视频



素里学校制作了一系列视频，在您与孩子讨论这些重要的心理健康和保健主题时，为您提供支持。

所有视频均提供英语、法语、旁遮普语、阿拉伯语和普通话版本，并且都有隐藏式字幕。

这些视频涵盖的主题包括:

- 您并不孤单
- 应对压力和焦虑
- 驾驭生活变化
- 数字压力
- 健康与不健康的压力
- 健康与保健
- 健康的人际关系
- 身体形象

这些视频旨在让您和您的家人参与各种心理健康主题。它们不是为了识别某种存在的问题。如果您正在寻找某些具体信息，请与您学校的咨询团队或管理员联系。

如果您需要支持，请联系我们

观看视频后，您可能希望让您的孩子参与进来展开讨论。例如，您可以问他们：

- 你从视频中学到了什么？
- 视频给你带来了什么感觉？
- 观看视频后你有什么问题想问？
- 除了我们（作为你的父母/照顾者），这些话题你还可以和谁聊？
- 视频中哪些好的建议你比较喜欢，你也想按照这些建议试一试？
- 看完视频后，我想知道什么东西很重要，或值得我注意？

这些视频的主题由我们的驻校辅导员挑选出来，它们与学生息息相关，并涵盖儿童发展很重要的方方面面。我们也知道，对于学生和家庭来说，某些挑战可能是很难应对的——如果您需要任何其他支持，我们鼓励您咨询健康专家或您的学校辅导员。



以下是一些可能有帮助的社区资源：

1. START: 1-844-START1
2. [儿童帮助电话](#)：1-800-668-6868
3. [菲沙健康危机热线](#)：604-951-8855 或 1-877-820-7444（免费电话）
4. [土著老年人、成人和青年危机热线](#): 1-800-588-8717
5. [英属哥伦比亚省的青年人](#)
6. [儿童和青少年心理健康](#)

扫描此二维码，以查看视频并访问其他资源

