

HOPE的四大基石

从研究上能看到，积极的童年经历 (PCE) 可以帮助防止与不良童年经历 (ACE) 相关的不良健康结果。这些 PCE 可以按四个构建块进行分类。



家庭内部以及通过人际活动与其他儿童和成人的关系

处于养育、支持的关系中对于儿童成长为健康、有韧性的成年人。回忆起在童年时期的童年关系中拥有这些类型的关系的人，成年后抑郁症和心理健康状况不佳的发生率显著降低。我们在谈论什么样的关系？

- 与响应孩子需求并提供热情、反应迅速的父母的基本关系。
- 家庭以外的成年人关心而并支孩子的成长和发展。
- 与同龄人建立健康、密切和积极的关系。

您可以做些什么来促进对四个构建块的访问？

- 有一个支持性的关系！ 花时间与周围的孩子联系。
- 分享一些课后活动，因为他们可能会在这些活动中与教练、导师或同龄人沟通。

- 问父母他们的童年时记的积极经历，以及是什么让这些经历那么美好。跟他们一起庆祝，并鼓励他们思考他们想为孩子提供这些关系的哪些组成部分。
- 鼓励父母与孩子互动，给予他们温暖的回应。
- 与其他成年人谈论孩子生活中的积极经历。庆祝这些关系。
- 父母应在暑假和假期留出时间陪伴孩子，并参加孩子参加的任何活动。

需要一个社区，社区越大，孩子们联系和支持的机会就越多



环境：安全、公平、稳定的家庭和学校生活、娱乐、和学习环境。

在平等、安全和稳定的环境中生活、学习和玩耍的儿童，成年后身心健康下降的可能性较小。什么是安全稳定的环境？

- 一个安全、稳定和有保障的环境需要为儿童提供食物、住所和医疗保健。
- 一个温馨的家，让孩子在情感上感到安全。
- 一个安全稳定的学校环境，让孩子们感到被重视并接受最好的教育。
- 在安全的环境中与其他孩子玩耍和社交的地方。

您如何促进进入安全稳定的社区？

- 确保学校对学生来说是一个安全的空间！ 谈论欺凌和戏弄。 让学生采取行动并告诉成年人。

- 确保所有儿童和家庭都感受到书中的代表。是否代表所有家庭、性别、文化和残障人士？在学校帮助和自愿向家庭分发所需的用品。
- 了解学校必须向家庭提供哪些信息，并帮助将这些信息传播给可能不知道的家庭。
- 确保这个地方是安全的。在紧急情况下制定计划。
- 听孩子们谈论他们的学校。确保他们在学校感到安全并且不被欺负。向学校工作人员提出任何疑虑并提供解决方案。
- 帮助他们在校外找一个安全的地方玩耍。
- 如果家庭在他们居住的社区感到不安全，请寻求帮助以提供安全的家庭和社区。
- 访问社区中的计划和资源。

社会和公民参与，以培养归属感和联系感。

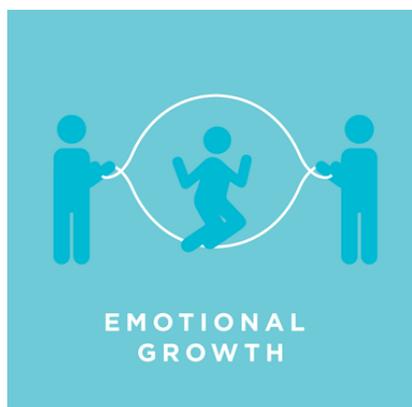
孩子们必须对他们的社区感到联系和舒适。他们应该参与社会活动，了解文化和传统。他们需要感到自己很重要并属于社区。有哪些社会参与和行动主义的例子？

- 参与学校或宗教组织的社区项目和服务。
- 通过了解您的文化传统与您的家人互动。
- 加入音乐或运动团体。

您如何促进进入社区和社会参与？

- 与您的孩子谈论他们不在学校时所做的事情。
- 与朋友一起从事社区项目。

- 通过促进社区的课后活动和其他项目来帮助社区中心。
- 家庭应该和他们的孩子一起做志愿者。
- 创建新的课后活动。
- 加入宗教青年团体或儿童班并做志愿者。



情绪：通过玩耍和与同伴互动来提高自我意识和自我调节的情绪增长。

孩子们需要许多个人成长的机会，例如自我意识、学习处理自己的情绪和行为，以及培养应对他们将面临的挑战所需的技能。许多这些技能是在儿童玩耍时发展起来的。有些孩子可以自然地适应这些技能。

而其他人可能需要成人的帮助。总的来说，这些技能对于孩子成为情绪健康的成年人很重要。我们所说的社交和情感成长机会是什么意思？

- 培养情绪意识和自我意识行为
- 能够积极有效地应对挑战
- 发展重要的文化和社会适当的沟通和理解技能

您如何支持社交和情感成长？

- 帮助孩子谈论他们的感受并确定他们的感受。
- 请记住，朋友和其他团体内部的分歧是正常的，孩子们应该学会尊重地不同意。
- 学校可能有社交和情感课程 (SEL)。
- 有时间与孩子们带头与朋友和兄弟姐妹一起玩。
- 在成年人鼓励健康饮食和锻炼时建立社交联系。