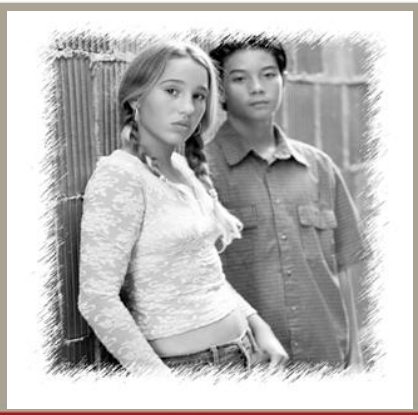
什麼是心理輔導?

給家長們的答案

为了支持和帮助兒童和青少年情緒健康及社交能力的發展，我們为家长们提供亲子教育的技巧和策略



一個情緒智商高的健康孩子拥有的特徵：

- 了解自己的情緒
- 懂得控制自己的情緒
- 善于解决问题
- 具有良好的社交能力
- 会有效地與他人溝通
- 有信心和毅力
- 思维靈活、適应能力强
- 能靈活應对挫折

心理輔導是一种技巧，它可以帮助你的孩子培养情商.

佛利蒙市

社區服務部

青少年及家庭服務機購

39155 Liberty St., #E-500
Fremont, CA 94538

Phone | 510.574.2100
Fax | 510.574.2105

www.fremont.gov

什麼是心理輔導?

專業心理輔導的目標是为孩子的情商健康發展提供支援。

輔導的形式有针对兒童或青少年的个人辅導，也提供对家庭及團體的服務。

所有的輔導員都具有專業知识并经过專業训练。

辅導員们首先对孩子進行評估、然後教導他/她有效地溝通、解決衝突、提高挫折承受力和情緒調節能力。

心理辅導帮助孩子们解决当前的小問題，以防止他们在日後的成长道路上发生更嚴重的問題.

該項目得到凱撒北加州社區福利計劃的贊助

KAISER PERMANENTE® thrive

CITY OF Fremont
Human Services Department

什麼是心理輔導?
給家長們的答案

FAMILIES

PARENTS

STUDENT

TEENS

心理輔導教導孩子们学会应对当前的問題，以及建立面對未來生活挑战的能力。

大家對心理輔導有什麼感言?

“心理輔導幫助我的女兒克服了羞怯的性格，并勇於在課堂上发表意見。”

“我们的輔導員指導我的家人如何溝通，并幫助我们從离婚的陰霾中走出來。”

“在團體輔導中我的兒子學會了忍耐，及如何與同學发展和建立健康的友誼。”

“作为一名校長，我覺得心理輔導为我们學校提供了急需的服務。他们為有需要的學生提供情感和个人的支持。”

“我孩子的輔导员幫他找出并解決了上中學後會面對的問題 – 就像個人形象和欺凌问题。”

關于心理輔導常見的誤解

誤區一：心理輔導只是为严重精神疾病患者而設立的服務

事實：每年世界各地數以百萬計的普通人尋求心理輔導，它们涉及從適應、缓解新生活的壓力到增加建立社交技巧。心理輔導的目的是在情況變壞前，把問題解決。

誤區二：周圍的人会知道我的問題。

事實：在美國，專業心理輔導的健康信息絕對保密，您的隱私受法律保護。

誤區三：接受輔導意味着我是軟弱的

事實：善用輔導服務只會意味著你是一個勇於面對挑戰，努力尋求知識，而且主動的問題解決者。

誤區四：輔導員不了解我家獨特的文化，語言，及真实憂慮

事實：現今很多受過專業訓練的輔導員都會雙語，他们有着不同的宗教和文化背景，并且來自不同的社區。