



邁向成功之門

家長通訊

什麼是治療 及 治療如何能

幫助您青少年的孩子



有時很難了解您青少年的孩子正在經歷的改變。青春期是青少年學習許多重要生活技能的關鍵性時期。青春
期很重要的一部份是學習如何適當及有效地應付自己的情緒。身為父母，您可以幫助他們了解及考慮安全及
適當的行動，反應，及他們的感覺及行動所產生的後果。然而，家長也許需要專業人士，如治療師，的幫助，
來幫助他們的孩子學習這些技能。

治療是幫助人了解，應付，改變，及控制情緒和行為問題的地方。治療有許多種形式，包括認知行為治療，精
神動力學治療，及家庭治療，這些不同形式的治療的共通之處是幫助人了解及應付他們的感覺及問題。

青少年若有經歷以下徵象及症狀可能就需尋求治療師的幫助：

- 您青少年的孩子一天大部份時間都覺得憂傷，焦慮，情緒低落及/或生氣，並持續許多天
- 您青少年的孩子開始做危險行為如飲酒，抽煙，性行為，及/或切割
- 您青少年的孩子在語言上及/或肢體上有攻擊性
- 您青少年的孩子不再像以前一樣花時間與朋友及家人相處
- 您青少年的孩子睡和/或吃太多或太少

如果您覺得您青少年的孩子可能需要額外幫助以應付某種問題，請找您孩子的老師或學校的整體指導員。
學區有提供諮詢服務，並且每一個校區都有治療服務

邁向成功之門

若需更多資訊請電(626)943-3410 Director of Pupil Services

2010年7月