

在壓力下的育兒技巧

一對一的時間

在壓力重重的時候，你可能會覺得好難駕馭，但是你可以做很多事情來支持你的孩子。共度美好時光是一個讓你的孩子感到被愛和安全感的最佳機會。透過以下一些技巧，向他們展示他們的重要性。

● 一起享受時光

騰出時間和你的孩子一起玩耍或交談，每天在同樣時間做這些事情，好讓這個習慣成為你日常生活的一部分。

● 了解他們想做的事

讓你的孩子決定如何一起共度美好時光，從而增強他們的信心。聆聽他們的話，表示你在乎他們。

● 陪伴寶寶或幼兒的有趣主意

在一起的美好時光裏，用以下方式娛樂你的小寶貝：

- 模仿他們的面部表情和發音
- 用鍋子、勺子玩音樂和唱歌
- 堆砌石頭或杯子
- 給他們講故事或看圖畫

不要讓電視或手機之類的干擾妨礙了你們在一起的美好時光。

● 陪伴幼兒的活動

- 一起閱讀一本書或自行編寫故事與孩子分享
- 用五顏六色的紙做拼貼或馬賽克
- 跟著你最喜歡的歌、唱歌跳舞
- 把家務變成一個有趣的遊戲
- 協助他們做功課

● 與青少年時期的孩子共度美好時光

即使你的孩子稍微大一點，仍然有很多有益的方法來享受你們在一起的時光：

- 體育、音樂、電影——與他們談論他們真正感興趣的事情
- 準備一頓美味的飯菜或一起焗麵包
- 一起做運動。你可以去緩步跑或玩接球遊戲

通過發問和活動，你們可以確保互相陪伴是有益身心的。

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究





在壓力下的育兒技巧

保持積極態度

保持冷靜和積極態度，會讓你和你的孩子建立良好關係來得更容易。
清晰的指示和讚美說話，可以令你們相處融合。

清晰的指示

與其告訴你的孩子不要亂搞，不如給他們一個實際的任務——比如打掃廚房或者收拾衣服。

用平靜的聲音說話

通過說出孩子的名字來引起孩子的注意，並用平靜和鼓勵的聲音說話。這比大聲責罵要有效得多。

稱讚孩子的好行為

當你的孩子聽從你的指引去做，或表現良好時，應讚揚一下。表示你已經留意到和在乎他們所做的事。

現實一些

試想想，你的孩子真的能按你的要求做嗎？要孩子一整天都保持安靜是很困難的，也許讓他們可以在你忙著和別人談話時自娛自樂15分鐘。

用簡單的規則支持青少年

青少年喜歡通過社交媒體與朋友聯系。為了確保他們不會花太多時間在手機上，可以定立一些簡單的規則，例如：每天留出幾個小時關掉或收起手機。

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究



在壓力下的育兒技巧

制定日常規範

從家務工作到日常瑣事，制定一個易於遵循的日常規範不但可以有效完成所有工作，還能讓你和你的家人有更多玩樂的時間。



使其容易理解

每天遵守慣例並儘可能地堅持下去，可以給孩子和青少年一種寶貴的安全感。

- 制定一個時間表，當中包括日常作業，一日三餐，玩耍的時間和就寢時間
- 孩子和青少年可以計劃自己的行程。如果他們參與其中的話，他們將更有效地遵守行程
- 通過循序漸進地完成每項活動有助年幼的孩子學習及了解他們的日常活動

留時間玩樂

- 遊戲時間是孩子成長的重要一部分，因此請留出時間進行獨立遊戲和指導活動
- 無論在室內或室外，遊戲時間是孩子學習新技能或嘗試新體驗甚至體育活動的寶貴機會
- 與青少年一起運動。您可以慢跑或玩接球遊戲

教導健康習慣

- 利用家人的日常習慣養成健康的習慣。就像睡覺前刷牙，經常洗手和早上梳理頭髮一樣
- 騰出時間在睡覺前放鬆。建立一個定時就寢的時間將有助孩子睡眠

訂立常規對父母也有好處！

- 繁忙的生活中，制定日常規範不但可以幫助您更有效地組織工作，更加輕鬆。還可以幫助您的家人快速有效地完成日常事務，從而有更多娛樂的時間
- 當家人花時間一起完成日常事務，便能夠使日常規範發揮得更好
- 抽出時間告訴孩子一個睡前故事，並與家人共度時光

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



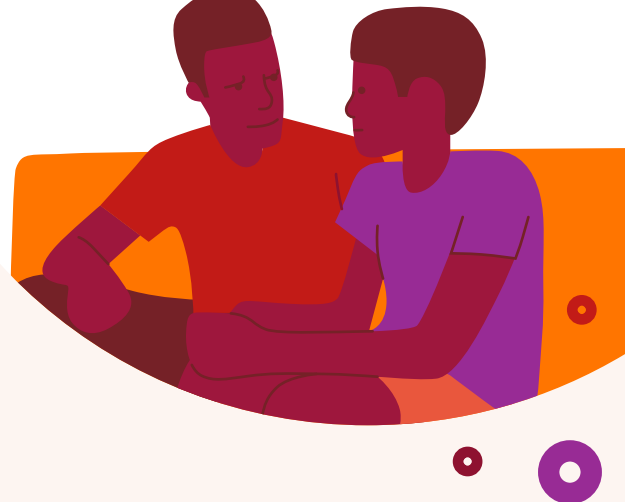
不同語言的
育兒建議



研究



在壓力下的育兒技巧



鼓勵良好的表現

無論是感到疲勞還是飢餓，或者只是在尋求獨立的階段，孩子們有時都會表現出不正常的行為。雖然這可能會令人沮喪，但是您可以做很多事情來鼓勵孩子表現。

改變方法

- 當孩子出現不守規矩或行為不端的時候，要立刻制止並且採取較為積極的態度處理
- 當他們開始煩躁不安時，建議做一個有趣的遊戲或有趣的活動，以安撫孩子的心情

暫停一下

- 如果您感到煩惱，請暫停10秒鐘
- 專注減慢呼吸的速度
- 這有助安撫你的情緒，使你冷靜下來

教導孩子做事需要承擔後果

向孩子解釋他們作出的行為可能會導致的後果不但有助於孩子學會勇於承擔責任，更是一種有效的方法教導如何遵守紀律。

- 在告訴孩子每件事情可能發生的後果之前，先給予孩子一個聽從指示機會
- 以清晰及和平的方式解釋後果，以便孩子易於理解

- 如果他們仍然表現不佳，請遵循孩子要承擔的後果。這種結果可能是孩子不能夠吃冰淇淋，或者（對於青少年而言）不能使用手機一天
- 給孩子一個改變他們行為的機會，並在他們做某事時稱讚他們

遵循建議

- 與孩子一起度過美好時光，讓他們感到被愛
- 保持冷靜和積極向上的態度，與孩子建立良好的關係
- 遵循日常規範，使孩子有安全感

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究





在壓力下的育兒技巧

照顧好自己

照顧好自己，才可以更好地照顧孩子。

你並不孤單

請記住，世界各地的父母都會有和你一樣的擔憂和疑慮。與了解你的人談及您的感受，並且亦傾聽他們的憂慮。請記住，有些社交媒體會裏的內容會增加焦慮感，因此您可嘗試限制用電話的時間。

休息一下

讓自己有機會在孩子入睡的時候放鬆下。做一些您覺得享受的活動（例如讀書或學習新技能），或者只是簡簡單單放鬆一下。

用心聆聽

您的孩子向您尋求支持和認可。可以問下他們的生活狀況，聽他們說些什麼，了解他們的感覺並提供安慰。

一分鐘放鬆

當您感到壓力時，可以跟隨以下簡單步驟：

1 準備

- 找一個舒適的坐姿，雙腳平放在地板上，手放在膝蓋上
- 如果你想，可以閉上眼睛

2 注意

- 留意當時的想法-您的想法是消極還是積極？
- 注意所經歷的情緒-您可能感到悲傷，恐懼或憤怒
- 注意身體的狀況-您感到不舒服還是緊張？

3 呼吸

- 聆聽你的呼吸聲-您可以將一隻手放在肚子上，每次吸氣和呼氣時都會感覺到它的起伏
- 對自己說一些令人放心的說話，可能會舒暢點
- 繼續聆聽你的呼吸，讓自己放鬆

4 反思

- 當您準備好繼續自己這天時，請開始留意身體的感覺並適應周圍的聲音
- 想一想，您現在的感覺-這與放鬆活動開始時的感覺有所不同嗎？

當您感到沮喪或不知所措時，您可能會發現這一分鐘的放鬆活動特別有幫助。當您的孩子行為不當時，您可以已一種平靜的方式處理這種情況。請記住，深呼吸可以對您的情緒產生莫大幫助。

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究



在壓力下的育兒技巧

談及棘手的話題

與您的孩子坦誠相待非常重要，尤其是在遇到棘手的話題時。
我們要看一看怎樣回答他們的問題，並支持他們對這世界的理解。

● 持開放的態度，並要聆聽

讓您的孩子暢所欲言。向他們提問，看看他們已經懂得多少。

● 說實話

務必如實回答他們的問題。考慮一下您的孩子可以理解多少，以及如何根據他們的年齡，恰當地解釋一些事情。

● 表示支持

您的孩子可能會有感到害怕或困惑時候。給他們空間去分享他們的感受，並讓他們知道您在支持他們。

● 如果您不知道，可以說

如果您不知道孩子所問的答案，則可以說出以下短語：

- 「我們認為xxx，但我們不確定」
- 「我們不知道，但是我們正在努力找出」
- 「我們希望盡快找到答案」

以此為契機，一起尋找更多資訊，您可能都會發現一些新資訊！

● 尋求可靠的資訊來源

請留意，您在互聯網上閱讀的內容並不總是正確的。瀏覽值得信賴的網站，以確保您與孩子共享的資訊是最新而且準確的。

● 教導同理心

討論一個困難的話題都可以提供一個鼓勵孩子去感受同情和理解的機會。為此，您可以詢問孩子不同話題，可能會給人們帶來怎樣的感覺，並瞭解他們有什麼想法來支持他人。

● 以正面的語氣結束

與您的孩子談論了完一個棘手的話題後，可以問下他們明唔明白。提醒他們您在乎他們，並讓他們知道，他們可以隨時與您傾談任何事情。

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究



在壓力下的育兒技巧

家庭和睦

兒童應該感到安全有保障，尤其是在家裡。正面語言和主動傾聽可以幫助維持和諧與快樂的環境。

成為榜樣

我們在孩子眼前的舉止會對自己的行為產生重大影響-因此，請樹立一個好榜樣：

- 與所有人進行友善說話-從朋友到家人到日常生活中遇到的人
- 與家庭中成年積極溝通
- 展示愛心關懷關係的重要性

分擔責任

- 照顧孩子和其他家庭成員很困難，如果能夠分擔責任要容易得多
- 嘗試在家庭成員之間平均分配家務，育兒和其他任務，以免不超負荷
- 與家庭中其他成年人一起制定“上班”和“下班”的時間表，這樣每個人都有機會休息一下
- 請記住，尋求幫助是適當的選擇，尤其是感到疲倦或壓力大的時候。

處理負面情緒

- 如果您感到壓力或憤怒，請暫停10秒鐘，然後緩慢地呼入和呼出五次
- 如果開始覺得吵架，那麼是休息一下了。進入另一個房間，或者，如果可以的話，走到外面，等到壓力過去
- 查看我們關於照顧自己和憤怒管理建議的提示

使用正面語言

- 例如請求他人幫助事情-例如，說：“請安靜說話”，而不只是告訴別人“不要大叫！”
- 讚美別人會讓人感到被讚賞，所以不要忘了感謝別人幫助並鼓勵孩子或青少年也多多讚美別人

促進和諧的活動

- 讓家庭中的每個人輪流選擇一項可以一起做的活動
- 尋找方法與伴侶或其他家庭成員度過美好時光的方式

成為主動的傾聽者

- 人們交談時請仔細聽
- 點頭問問題，以表明聽到他們在說什麼
- 可以在回答之前總結一下別人說的話，以確認理解正確是否正確

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究





在壓力下的育兒技巧

邊玩邊學

孩子們在玩耍時可以學到很多關於周圍環境的知識。以下一些有趣的活動和遊戲，這些活動和遊戲可以在孩子們娛樂的同時進行教育。

● 遊戲的力量

- 有很多遊戲和活動可以教給孩子們寶貴的經驗，同時也很有趣
- 文字、數字和圖片讓孩子們表達自己，而表演和音樂活動則提供了提高創造力的機會

● 動起來

- 用孩子喜歡的歌曲跳舞。每個人都有機會去複製別人的舞
- 安排運動挑戰。找出誰可以在一分鐘內完成最多的腳趾觸碰，跳躍千斤頂或走一圈
- 假扮成鏡子，複製彼此的面部表情，動作和聲音
- 播放音樂或唱歌，並鼓勵每個人跳舞。音樂停止播放時，每個人都必須凍結。仍在移動的最後一個人成為下一輪的裁判
- 讓凍結遊戲具有動物特色。音樂停止播放時，喊出動物的名字，看看誰能給人留下最好的印象

● 講故事

- 告訴孩子一個關於您小時候發生的事情的故事，並請孩子給講一個故事
- 與每個人輪流組成一個新故事，為故事添加一個句子
- 從最喜歡的童話故事或電影中演繹劇情。大一點的孩子甚至可以嘗試指導小一些的孩子，學習責任感

● 轉換日常物品

- 擁抱自己的想像力：教孩子通過使用諸如平底鍋、墊子或空包裝之類的家居用品作為遊戲中的趣味道具
- 在房間中間放置一個物體，並在其周圍形成一個圓圈。當某人有一個主意時，他們會跳入並向其他人展示該物體的用途。掃帚或拖把可能會變成一匹馬，或者將髮刷用作麥克風甚至是吉他！

● 測試你的記憶

- 通過項目列表來啟動有趣的記憶練習。例如：
 - 購物時，我買了...
 - 去動物園時，我看到了...
 - 我在廚房的時候吃了...
- 每個人必須記住並背誦列表中的內容，進而添加自己的項目
- 您可以通過按字母順序排列列表來增加額外的教育挑戰

● 唱一首歌

- 唱歌給嬰兒或幼兒可以幫助他們從很小時候就發展語言技能
- 當您的孩子大一點時，您可以玩音樂遊戲，例如要求他們猜出正在唱歌或正在播放的歌曲
- 任何東西都可以變成樂器。可以考慮使用哪些家庭用品來發出聲音，然後嘗試一起創作歌曲

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究





在壓力下的育兒技巧

處理憤怒情緒的建議

憤怒是人類的自然反應，尤其是在面對壓力的情況下。然而，盡力保持冷靜是非常重要的。透過尋找正面的方法去處理負面情緒，你便能確保子女能夠在任何時候都感受到被愛及被支持。

● 了解你的憤怒觸發點

想一想是什麼觸發你的怒氣？是有特定的經歷或情況觸發嗎？當了解自己為什麼生氣或感到壓力的時候，你就能夠找到方法去避免這些情況發生。

例如：如果你在疲倦或飢餓時容易生氣，請嘗試每晚保持充足的睡眠和適當的飲食習慣。可以的話，就讓自己和使你生氣的情況或事情保持一定距離。走進另一個房間或外出走走10分鐘，為自己製造一個穩定情緒的空間。

如果你因為寶寶不停哭泣而感到生氣，可以將它們放在嬰兒床等安全的地方一會，並讓自己休息片刻。請記著每隔5至10分鐘要回去看望一下寶寶。

● 好好照顧自己

- 以積極的方式處理憤怒情緒並為孩子樹立一個好榜樣，幫助他們感受到受保護和有安全感
- 跟朋友、家人和其他任何可以提供支援的人傾談 — 因為跟其他人有聯繫和被鼓勵是很重要的
- 反思一下讓你感到新奇的事物，並嘗試從經驗中學習。如果再次發生，這可以幫助你處理類似的情況情況

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究



在壓力下的育兒技巧

在狹小的空間中創造快樂的氛圍

是否因為天雨關係而滯留家中？子女是否厭倦擠在同一間睡房？有時候，我們我希望能夠有多一點空間。即使在擠迫的環境中，你也可以做以下的事情確保每人也能和睦相處：

● 雨天活動

- 待在家裡仍然能夠找到樂趣。使用家用物品製作障礙物路線或進行室內運動挑戰——看誰能在一分鐘內完成最多的腳趾觸碰 / 開合跳 / 來回走動
- 尋找有趣的方式來共享時光，可以是講故事之夜或一起烹調美食。請謹記，要確保每個人都有參與的機會，並輪流選擇一項活動

● 清除雜物

- 一起收拾並創造更多的空間。這裡指的不是做家務，而是發掘舊玩具，舊遊戲和舊衣服的機會
- 整理好你想保留的物品，可以捐贈給慈善機構的物品或可以送給朋友或家人的物品

● 暫停一下

- 如果你感到煩惱，請暫停10秒鐘
- 試著專注減慢自己呼吸的速度
- 這將幫助你以更冷靜的方式做出回應

● 分擔責任

- 照顧孩子和其他家庭成員不容易，但是彼此分擔責任事情就容易得多
- 為免自己過勞，盡量跟其他家庭成員平均分擔家務，育兒和其他職責
- 與家人一起制定『值班』時間表，這樣每個人都有機會休息一下
- 請記住，任何時候都可以尋求幫助，尤其是當你感到疲倦或壓力大時

● 保持樂觀

- 利用一個有規律的時間表，並與你的孩子共享美好時光，無論你身在何處，都可以創造一個快樂的環境

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



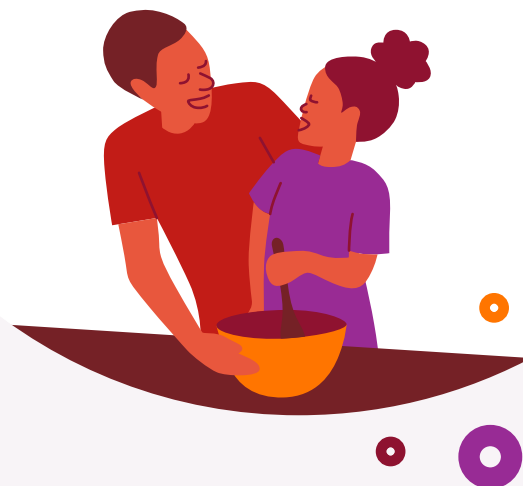
聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究





在壓力下的育兒技巧

照顧殘疾兒童

照顧殘疾兒童會使您的日常育兒任務更具挑戰性，尤其是在困難或不確定的時期。我們來看看您可以採取什麼措施來確保您的孩子感到被愛和照顧。

一起度過美好時光

- 給您的孩子朗讀，講一個故事或使用家中物品發出一些音樂聲。即使口頭交流是一個挑戰，您的孩子仍然可以通過笑聲告訴您他們正在享受某些東西
- 通過遊戲刺激孩子的感官。引入顏色，不同的材料和聲音（例如，將紙屑弄碎或掉入水中的石頭）。所有這些都將幫助他們融入環境當中
- 即使您很忙，仍然可以花時間在一起。向您的孩子描述您的工作-從掃地到洗碗-都是對他們感覺非常刺激的事

清晰溝通

- 某些身體狀況和學習障礙可能意味著您的孩子的言語能力有些問題，或者是他們的言語發展緩慢。當您與您的孩子交談時，它有助於：
 - 蹲到孩子的高度，以便他們可以看到和聽到您的聲音
 - 保持眼神交流，微笑和鼓勵他們
 - 要有耐心，讓您的孩子有時間做出回應
 - 聽著，點點頭，說清楚你聽到了你孩子的話

建立情感聯繫

- 使用身體和語言上的支持，以確保您的孩子感到被愛和被接受
- 請記住，積極的肢體語言，面部表情，手勢，聲音和文字可能會產生很大的不同支持他們的獨立能力
- 通過稱讚他們能夠做的事情來建立孩子的信心，而不是專注於他們無法做的事情
- 僅在孩子需要尋求幫助時幫助，否則他們可能會感到沮喪，無法測試自己的能力

請求幫忙

- 您並不孤單，照顧孩子會感到壓力，焦慮或沮喪是正常的，尤其是在不確定的時期
- 與其他成年家庭成員共同分擔照顧孩子的責任
- 與了解您的情況的人保持聯繫，並分享您的挑戰和成功事情
- 對自己好一點，必要時休息一下

我們有關照顧自己和憤怒管理建議的提示表可以幫助您。

遵循常規

- 制定時間表，可以幫助您感到更有條理和更有控制力-請參閱我們的提示表以獲取建議
- 您的日常活動應包括日常活動以及孩子最喜歡的活動。這樣一來，您既可以一起玩樂，又可以保持生產力
- 考慮空間時間，您可以讓孩子選擇活動，因為這將有助於增強他們的自信心
- 使用簡單的語言給出清晰的說明，並使用非語言交流（手勢，圖片，聲音）來幫助您的孩子了解每天的計劃

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究

在壓力下的育兒技巧

支持你的青少年

他們成長是如此迅速，但是您的孩子仍然需要感受到被愛和被支持。這是與青少年共度美好時光的方法，教他們養成良好的習慣，並在他們成年後繼續保持安全快樂。



一起享受活動

- 創建有趣的照片或視頻以發送給朋友或家人
- 選擇食譜，花一些時間在廚房裡一起煮飯或烘烤
- 一起做運動。您可以慢跑或玩接球遊戲
- 體育、音樂、電影-與他們討論真正讓他們感興趣的事物

表明你信任他們

- 青少年喜歡承擔額外的責任。讓他們承擔重要的任務，以表明您信任他們並重視他們的幫助
- 給每個人一個參與日常家務的機會。這將使青少年有機會學習新技能，並感到他們正在做出有意義的貢獻

幫助他們實現目標

- 您的青少年要想做什麼？無論是短期目標還是長期目標，都要共同製定時間表以幫助他們達成目標
- 獎勵使他們更接近實現目標的每一步
- 在時間上放鬆和有適當的娛樂，以及完成重要任務（如家庭作業和家務）的時間表

仁慈和同情心

- 通過表現出同情心來樹立榜樣，並鼓勵您的青少年考慮困難情況時如何影響朋友，家人甚至陌生人
- 解釋給青少年知，如何支持被欺負的人對他們的幫助

提供支持

- 認識到遇到困難時，表示可能出了什麼問題，因此請問一下情況如何，並嘗試了解其行為
- 探索應對可能使他們感到不開心或壓力大
- 對他們的行為設定明確的期望，並提出一套你們都認為公平的規則和界限
- 當您的孩子表現良好時要稱讚他們，並在做出積極的事情時確認他們的努力

幫助他們緩解壓力

- 詢問他們的感受並聽取他們的回答
- 嘗試從他們的角度看待事物，以了解他們的感受
- 通過解決壓力的方法幫助他們放鬆，例如呼吸運動
- 建議您一起做一項活動，以幫助他們放鬆

確保他們上網安全

- 讓您的青少年參與製定有關健康使用設備的家庭技術協議
- 說明保持個人信息（尤其是來自陌生人）的私人隱私的重要性
- 提醒您的青少年，如果他們在線上看過東西或經歷過煩惱時可以與您交談

更多有用育兒建議和資源，請參考以下連結：



世界衛生組織



聯合國兒童基金會



不同語言的
育兒建議



研究

