

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

