

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

