

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

