

## 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

