



## 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

