



在壓力下的育兒技巧

## 保持積極態度

保持冷靜和積極態度，會讓你和你的孩子建立良好關係來得更容易。  
清晰的指示和讚美說話，可以令你們相處融合。

### 清晰的指示

與其告訴你的孩子不要亂搞，不如給他們一個實際的任務——比如打掃廚房或者收拾衣服。

### 用平靜的聲音說話

通過說出孩子的名字來引起孩子的注意，並用平靜和鼓勵的聲音說話。這比大聲責罵要有效得多。

### 稱讚孩子的好行為

當你的孩子聽從你的指引去做，或表現良好時，應讚揚一下。表示你已經留意到和在乎他們所做的事。

### 現實一些

試想想，你的孩子真的能按你的要求做嗎？要孩子一整天都保持安靜是很困難的，也許讓他們可以在你忙著和別人談話時自娛自樂15分鐘。

### 用簡單的規則支持青少年

青少年喜歡通過社交媒體與朋友聯系。為了確保他們不會花太多時間在手機上，可以定立一些簡單的規則，例如：每天留出幾個小時關掉或收起手機。

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

