

在壓力下的育兒技巧

支持你的青少年

他們成長是如此迅速，但是您的孩子仍然需要感受到被愛和被支持。這是與青少年共度美好時光的方法，教他們養成良好的習慣，並在他們成年後繼續保持安全快樂。



一起享受活動

- 創建有趣的照片或視頻以發送給朋友或家人
- 選擇食譜，花一些時間在廚房裡一起煮飯或烘烤
- 一起做運動。您可以慢跑或玩接球遊戲
- 體育、音樂、電影-與他們討論真正讓他們感興趣的事物

表明你信任他們

- 青少年喜歡承擔額外的責任。讓他們承擔重要的任務，以表明您信任他們並重視他們的幫助
- 給每個人一個參與日常家務的機會。這將使青少年有機會學習新技能，並感到他們正在做出有價值的貢獻

幫助他們實現目標

- 您的青少年要想做什麼？無論是短期目標還是長期目標，都要共同製定時間表以幫助他們達成目標
- 獎勵使他們更接近實現目標的每一步
- 在時間上放鬆和有適當的娛樂，以及完成重要任務（如家庭作業和家務）的時間表

仁慈和同情心

- 通過表現出同情心來樹立榜樣，並鼓勵您的青少年考慮困難情況時如何影響朋友，家人甚至陌生人
- 解釋給青少年知，如何支持被欺負的人對他們的幫助

提供支持

- 認識到遇到困難時，表示可能出了什麼問題，因此請問一下情況如何，並嘗試了解其行為
- 探索應對可能使他們感到不開心或壓力大
- 對他們的行為設定明確的期望，並提出一套你們都認為公平的規則和界限
- 當您的孩子表現良好時要稱讚他們，並在做出積極的事情時確認他們的努力

幫助他們緩解壓力

- 詢問他們的感受並聽取他們的回答
- 嘗試從他們的角度看待事物，以了解他們的感受
- 通過解決壓力的方法幫助他們放鬆，例如呼吸運動
- 建議您一起做一項活動，以幫助他們放鬆

確保他們上網安全

- 讓您的青少年參與製定有關健康使用設備的家庭技術協議
- 說明保持個人信息（尤其是來自陌生人）的私人隱私的重要性
- 提醒您的青少年，如果他們在線上看過東西或經歷過煩惱時可以與您交談

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

