

在壓力下的育兒技巧



鼓勵良好的表現

無論是感到疲勞還是飢餓，或者只是在尋求獨立的階段，孩子們有時都會表現出不正常的行為。雖然這可能會令人沮喪，但是您可以做很多事情來鼓勵孩子表現。

改變方法

- 當孩子出現不守規矩或行為不端的時候，要立刻制止並且採取較為積極的態度處理
- 當他們開始煩躁不安時，建議做一個有趣的遊戲或有趣的活動，以安撫孩子的心情

暫停一下

- 如果您感到煩惱，請暫停10秒鐘
- 專注減慢呼吸的速度
- 這有助安撫你的情緒，使你冷靜下來

教導孩子做事需要承擔後果

向孩子解釋他們作出的行為可能會導致的後果不但有助於孩子學會勇於承擔責任，更是一種有效的方法教導如何遵守紀律。

- 在告訴孩子每件事情可能發生的後果之前，先給予孩子一個聽從指示機會
- 以清晰及和平的方式解釋後果，以便孩子易於理解

- 如果他們仍然表現不佳，請遵循孩子要承擔的後果。這種結果可能是孩子不能夠吃冰淇淋，或者（對於青少年而言）不能使用手機一天
- 給孩子一個改變他們行為的機會，並在他們做某事時稱讚他們

遵循建議

- 與孩子一起度過美好時光，讓他們感到被愛
- 保持冷靜和積極向上的態度，與孩子建立良好的關係
- 遵循日常規範，使孩子有安全感

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

