

在壓力下的育兒技巧

在狹小的空間中創造快樂的氛圍

是否因為天雨關係而滯留家中？子女是否厭倦擠在同一間睡房？有時候，我們我希望能夠有多一點空間。即使在擠迫的環境中，你也可以做以下的事情確保每人也能和睦相處：

● 雨天活動

- 待在家裡仍然能夠找到樂趣。使用家用物品製作障礙物路線或進行室內運動挑戰——看誰能在一分鐘內完成最多的腳趾觸碰 / 開合跳 / 來回走動
- 尋找有趣的方式來共享時光，可以是講故事之夜或一起烹調美食。請謹記，要確保每個人都有參與的機會，並輪流選擇一項活動

● 清除雜物

- 一起收拾並創造更多的空間。這裡指的不是做家務，而是發掘舊玩具，舊遊戲和舊衣服的機會
- 整理好你想保留的物品，可以捐贈給慈善機構的物品或可以送給朋友或家人的物品

● 暫停一下

- 如果你感到煩惱，請暫停10秒鐘
- 試著專注減慢自己呼吸的速度
- 這將幫助你以更冷靜的方式做出回應

● 分擔責任

- 照顧孩子和其他家庭成員不容易，但是彼此分擔責任事情就容易得多
- 為免自己過勞，盡量跟其他家庭成員平均分擔家務，育兒和其他職責
- 與家人一起制定『值班』時間表，這樣每個人都有機會休息一下
- 請記住，任何時候都可以尋求幫助，尤其是當你感到疲倦或壓力大時

● 保持樂觀

- 利用一個有規律的時間表，並與你的孩子共享美好時光，無論你身在何處，都可以創造一個快樂的環境

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

