



## 孩子的感受

### Your Child's Feelings

兒童在開始學習和理解語言之前，就已經能體會到各種情緒。他們能分辨出您是開心、放鬆，還是緊張、沮喪。他們能夠察覺到身邊的人、周遭各人所表達的情緒，以及自己身處的環境。兒童與成人有著同樣的感受。他們也許不知道“生氣”、“悲傷”、“高興”或“害怕”這些詞怎麼說，卻仍然能體會到這些感受。

#### 尊重孩子

您就是孩子的鏡子。您如何尊重他們，與他們如何尊重自己有直接的關係。要向孩子表明，您時時刻刻都愛他們，即使生氣時也不例外。這一點非常重要。

您給予孩子的微笑、撫摸、談話、傾聽、注視、陪伴和照顧等等行為，都可以讓孩子知道您對他們的愛。

如果您感到生氣或傷心，可以和孩子談談，告訴他們為什麼會這樣。孩子也許能感受到您的情緒，並認為是自己導致的。此時您應該控制好自己情緒，告訴孩子這只是暫時的。

#### 注意孩子表現出的苦惱的跡象

即使您在寶寶身上傾注過多的關注，也不會把他們寵壞。不要忽視孩子表現出的受傷、生病、害怕或孤獨的跡象。研究人員指出，嬰兒啼哭時如果可以立即得到回應，那麼在一年之後，他們會比那些父母任其啼哭的嬰兒哭得少。

初生階段過後，寶寶便可忍受短暫而輕微的不快，比如在學習如何在夜間睡得更久時體會到的苦惱。應該讓年幼的兒童知道，在遇到困難時，總有成年人能給予他們安慰和幫助。

#### 挑戰

每一天，您的孩子都會面對挑戰，比如學習新的技能和培養新的能力。孩子們需要從零開始學習每一種技能——如何爬行、走路、說話和尊重他人。

在學習新技能時，您的孩子也許會有挫敗感，時不時地，可能還會發脾氣。遇到這樣的情況，您要耐心和冷靜。孩子只有在知道自己安全後，才會具有安全感，所以您應該撫慰或安慰他們。一旦孩子掌握了新技能，通常會變得比較滿足。

要預見到孩子在特定情況下可能出現的情緒，並對他們抱有較為實際的期待。如果孩子一整天都陪您在商場購物，到了晚餐時一定會覺得疲勞，並表現得過分興奮。這或許會導致他們哭鬧，甚至發脾氣。

以下是一些能夠幫助孩子的建議：

- 無論何時，祇要有可能，盡量讓孩子做選擇；
- 努力為孩子安排一個合適的作息時間，並按此計劃您的日常活動；
- 隨時準備好有益于孩子的健康零食、活動和玩具；
- 每天都盡量安排一些戶外活動時間；
- 溝通並解釋自己的立場——例如對孩子說：“再過 5 分鐘，我們就得走了，因為我們要回去做晚餐”；以及
- 小事別計較。

如果孩子表現蠻橫，要尋找其中原因，並提供幫助。您的聲音要平和，並表現出對孩子的尊重，讓孩子講述自己的理由。您可以對孩子這樣說：“看得出你很生氣，可不可以告訴我你為什麼生氣？”對孩子尊重相待，能教會他們在解決問題時，應當採取多溝通的方式，而不是憑藉強橫的態度或蠻力。還要用清楚、簡單的語言講解行為及其後果：“如果你扔沙子，就得離開這裡。”

在孩子出現蠻橫行為時，讓他暫時停止活動也會有所幫助。暫時停止活動，指的是暫時不讓孩子參加他們正在進行的活動。如果做到以下幾點，暫時停止孩子的活動將最有成效：

- 立刻讓孩子暫時停止活動；
- 暫停的時間要短，當孩子準備好時，就讓他們重新參與到活動或團體中；
- 盡量讓暫停活動的這段時間顯得沉悶無趣；以及
- 不要過於頻繁地使用暫停活動這一方法。

如需瞭解有關積極管教的更多信息，請訪問 [Caring for Kids](#)（關愛兒童）的網站：

[www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding\\_with\\_positive\\_discipline](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding_with_positive_discipline)。

## 表達感受

幫助孩子表達他們的情緒。教孩子一些表達感受的詞語，這樣他們便能告訴您自己的感覺。通過教孩子這些用詞並與他們談論自身情緒，您可以幫助孩子理解諸如“高興”、“傷心”、“興奮”和“生氣”這樣的感受。如果孩子能夠表達自己的感受，並知道自己會得到充滿關懷的回應，便不會輕易出現用隨意發洩來表達自身需求的情況。

您也可以向孩子解釋，哭泣或體會到其他情緒都是正常的。流淚是釋放情緒的一種方式，有些時候，不管是孩子還是大人，都需要通過哭泣來發洩自己的情緒。有時，即使是感到生氣、憤怒、受傷或沮喪，也並非壞事。然而，損害或傷害包括他們自己在內的任何人都是不可取的。

## 建立自尊

自尊的定義是‘相信自己’。我們知道，兒童管理自身情緒和參與社會活動中的能力，都取決於他們的自尊心。您應當為孩子創造一個有助於其增強自尊心和自信心的環境，這一點非常重要。

## 為孩子鋪設成功之路

幫助孩子學習和成功。創造一個更能促進孩子成功的環境。例如，在洗手池前放一個腳凳，好讓孩子自己洗手，或是挑選一雙孩子更容易自己穿上的拖鞋。

## 讓孩子自己動手

在安排活動時，要留出足夠的時間，讓孩子自己做一些事情。如果孩子請求幫助，您可以為他們提供支持或引導，但不要親自上陣，替孩子完成任務。孩子也許沒有您做得好，做得快，但他們在自己穿上鞋子或衣服後會有一種成就感。

## 選擇就是力量

人們需要對自己的生活有一定的掌控力。孩子也需要做出與他們年齡相符的抉擇。例如：

- 如果一個 6 個月大的寶寶拒絕進食您餵給他/她的固體食物，您可以稍後再嘗試；
- 2 歲大的孩子可以決定自己要穿哪件衣服；以及
- 3 歲大的孩子可以在您提供的兩種早餐（比如全穀麥片配牛奶和香蕉，或是吐司配花生醬和橙子）中選擇自己喜歡的一種。

無論何時，只要有可能，就要允許孩子對自己的生活做出一些選擇，讓他們對自己的人生有一定的掌控。孩子免不了會犯錯，但我們大多數人正是通過犯錯誤來學習的。如何做出明智的決定是一種技能，您的孩子可以通過實踐和練習來開發這一技能。

## 表明您的尊重

鼓勵孩子暢所欲言，提出他們的觀點，並認真考慮這些意見。兒童可以很有創意，並能解決問題。要表明您的尊重，您希望孩子怎樣對待您，就應當以相同的禮貌對待孩子。給孩子做出優秀的表率，能讓他們覺得自己受到尊重，也可以就此為孩子在家中的言行訂立標準。

## 兒童喜歡有規律的生活

如果生活安排得很有規律，並且孩子知道每一個步驟是什麼，他們便會感到最為舒心。在嘗試新的體驗（例如第一次帶孩子去看牙醫）之前，您可以幫助孩子做準備，並與他們就此進行交談。如果有規律的安排發生變化，應該告訴孩子。例如：“明天我們不去托兒所，你會和 Jessie 一起玩。”

## 更多資訊

如需瞭解有關兒童健康和發育的更多資訊，請訪問 [Healthy Families BC](http://HealthyFamiliesBC.ca)（卑詩省健康家庭）網站：[www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting)，或在線查閱 [Baby's Best Chance](#)（寶寶的最佳成長機遇）手冊，網址為：[www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf) (PDF 16.67 MB)

請參閱以下有關兒童成長發育的 HealthLinkBC 文檔：

- [HealthLinkBC File #92a 兒童與玩耍 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92b 兒童的成長 從出生至 3 歲](#)
- [HealthLinkBC File #92d 如廁學習](#)
- [HealthLinkBC File #92e 睡眠時間](#)

本文檔中的部分資訊，系經卑詩省健康兒童發展聯盟（BC Healthy Child Development Alliance）批准而改編。欲瞭解詳情，請訪問

[www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance](http://www.childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance)。

---

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。