養育您的孩子

保持冷靜

養育子女充滿挑戰,做到時刻保持冷靜絕非易事。 所有家長都需要支持,主動尋求幫助並不意味著您 做家長不稱職。請記住,您的孩子會涌過觀察您的 表現來學習如何應對壓力。學會保持冷靜對您有好 處,也可以幫助您的孩子以健康的方式成長。

您知道嗎

如果您從小與脾氣暴躁或容易生氣的 看護人一起長大,那您在身為家長時可能會更 難保持冷靜。想一想您孩子的行為會讓您有怎 樣的感受,以及您的家長在您小時候是如何回 應您的。這可以幫助您了解自己的反應,讓您 更容易保持冷靜並以健康的方式回應孩子。

甚麼是搖晃嬰兒綜合症?

搖晃嬰幼兒,哪怕只持續幾秒,也有可能會導 致其大腦受損、失明甚至死亡。

危險

不要搖晃您的孩子。如果您感到 不知所措並目擔心會傷害到孩子,請將其 放在安全的地方並立即尋求幫助。致電家 人、朋友、公共衛生護士、您的醫護人員 或撥打8-1-1 聯繫HealthLink BC。

您可以:

- ✓ 遵循日常慣例,以幫助孩子保持良好情緒, 做最好的自己。
- ✔ 了解不同年齡段的孩子都有哪些典型的行為 特徵。(參見不同年紀幼兒的典型發育進度)
- ✔ 儘可能多的休息。
- ✔ 飲食健康。
- ✓ 騰出時間留給自己,哪怕時間零碎或短暫。
- ✔ 花更多的時間在戶外。
- ✓ 認識到您不可能總能撫慰得了孩子,由他哭幾 分鐘不會對他造成傷害。
- ✓ 找人談談您的感受,與其他的家長交流彼此 的經驗。
- ✔ 更多服務與支持,參見資源部分。

如何

在即將失控時及時做出反應

- 1. 輕輕地將您的孩子放在嬰兒床等安全 的地方。
- 2. 離開房間幾分鐘。
- 3. 深呼吸,同時從1數到10,把頭埋在枕頭裡 哭一場,或者原地跑步。您也可以打電話 向親朋好友求助。
- 4. 等自己冷靜下來後, 再試著去安撫孩子。

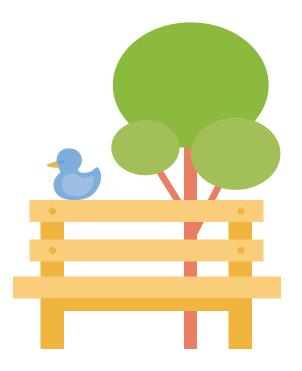
試試這些

沒有家長能夠一直保持冷靜。如果 您對孩子發了脾氣,向他道歉。這樣可以為孩

子樹立良好的榜樣。

您知道嗎

打屁股不是一個好選項。這樣做可能 會傷害到您的孩子,讓他害怕您,並教他認為 打人是可以接受的。



養育您的孩子 · 保持冷靜 孩子的第一步