



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

務必讓孩子感到自信，讓他們相信人生中總是有人無條件愛著他們。讓孩子看到您一直愛著他們——即使在您生氣時。您向孩子表達愛的方式有很多，微笑、碰觸、交談、傾聽、注視以及對他們的感受表達同理心。

表達感受

幫助孩子表達他們的情緒。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。他們會學著告訴您自己的感受以及原因。

孩子們會學著去理解自己的感受，以及通過觀察您來學習如何應對。您可以與孩子談心，講述您的感受以及原因。這麼做能幫孩子了解任何感受（即使是糟糕的情緒）都是正常的，可以通過健康的方式對其進行回應。比如，「我感到沮喪，因為祖母取消了她的來訪。我會深呼吸幾次，讓自己平靜下來，但為此感到難過並哭一下也很正常。」

孩子讓您生氣時，冷靜地解釋您的感受，同時安撫他們，讓他們知道自己是被愛著的。這能幫他們學習同理心，以及自己的行為會如何影響他人，同時獲得安全感，感到被接納。

當您因為其他事感到不悅時，孩子可能仍會察覺您的情緒並感到壓力，因為他們以為是自己惹您不開心。這種情況下，您也要把心裡話講出來。比如，「我感到難過，是因為祖母不能來了，不是因為你做錯了什麼。」

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。對寶寶的情緒跡象給予回應，有助於寶寶的大腦和身體健康發育。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。孩子一旦掌握了新技能，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
- 每天安排好有益于孩子的健康零食、活動和休息
- 每天都盡量安排一些戶外活動時間
- 有變化要告知孩子。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」
- 別為小事計較

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，可不可以告訴我是為什麼？」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。」

避免讓孩子暫時停止活動，因為感到被孤立或遺棄會讓孩子更難以處理自己的情緒。可以嘗試陪伴孩子，以安撫和教育為目標。確保您能控制自己的情緒，然後：

- 讓孩子與您一同坐在安靜的地方，以便安撫和冷靜
- 讓孩子思考自己的感覺，對其表示同理心
- 向其解釋為什麼某些行為不恰當，與孩子探討今後可以採取哪些其他方式應對

如需瞭解有關積極管教的更多資訊，請訪問 Caring for Kids（關愛兒童）的網站

www.caringforkids.cps.ca/handouts/positive-discipline-for-young-children。

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感。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。給他們機會去探索、試錯、冒險，讓他們知道在有需要時，您會一直在側。

為孩子鋪設成功之路

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
- 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。

表達尊重

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，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，他們便會感到最為舒心，也能夠應對變化。在嘗試新的體驗（例如第一次帶孩子去看牙醫）之前，您可以通過與孩子探討來幫助他們，也應該讓他們提前知道規律是否會有變化。例如，您可以告訴孩子：「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，請參閱 Baby's Best Chance：

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.88 MB) 或

Toddler's First Steps：

www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf (PDF 14.46 MB)。

如需瞭解更多資訊，請參閱以下 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](#)

本文件中部分內容獲得卑詩健康兒童發展聯盟許可，進行了改編。更多資訊請瀏覽：

<https://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 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，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。