



與嬰孩和幼兒 建立健康的親子關係

1. 抽時間親近寶寶

每天抽時間摟抱自己的寶寶，與他一起玩樂。把寶寶抱近身體，互相望著對方。多與他面對面接觸，這種接觸和輕柔地撫摸寶寶，會使他喜愛接近你，並且健康地成長。

抽時間留意寶寶的一舉一動。對於寶寶的面部表情和發出的聲音，你要有所回應，並嘗試模仿它們。與寶寶談話，研究顯示嬰孩每日聆聽的字詞愈多，他們的學習會更佳。與寶寶重複進行這些互動活動，有助他們成長和發育。

2. 觀察寶寶

留意及細聽寶寶的聲音，認識他的需要。以下一些提示，幫助你知道寶寶正向你「說」些甚麼。

轉過身，不愛眼神接觸

「我要休息了。」

皺起眉頭、開始哭鬧、要掙脫離開

「我不快樂、感到孤寂、不適或受傷疼痛。」

哭鬧、瞪眼睛、挺身曲背或要掙脫離開

「我不舒服、不快樂或感到驚恐。」

伸前找你、(學行幼兒) 追隨著你、面帶愁容——或嘴唇在顫動著

「我需要你。」

微笑、咯咯地笑、定睛看你、伸前找你、發出咕咕聲

「我喜歡這樣！」

如果孩子是個學行 幼兒……

你知道嗎？你就是家中的最佳玩具。孩子成長、學習和發育，並不靠賴昂貴或精美的玩具。他們最需要的，是有人與他們交談、關注他們做甚麼，並且當他們感到不快樂時，可以給予安慰。他們需要玩樂的機會，藉此認識事物、探索世界。

你有沒有大聲向他說出不同的情感？對於每種情感，給它一個名稱，對孩子形容他的情感，這樣可以幫助孩子認識快樂、難過、興奮和惱怒等感覺。如果孩子能夠表達情感，並且知道別人會回應他，使他得到安撫，那麼他會較少大發雷霆地表達他的需要。



欲知更多有關幫助孩子適應情緒的方法，請瀏覽英文網頁：www.healthyfamiliesbc.ca/parenting。

與嬰孩和幼兒 建立健康的親子關係

3. 留意孩子表達不舒服的跡象

你不會因為過份關注寶寶而寵壞他。切勿忽視孩子表達不舒服的跡象，這些跡象可能表示寶寶受傷疼痛、感到不適、驚恐或孤寂。

研究人員告訴我們，如果寶寶哭鬧時，很快有人回應他們，則當他們滿周歲後，便會較少哭鬧。當他們過了四個月大，便可以短暫地忍受些微不舒服。給寶寶機會自己平靜下來，可幫助他們學習新的方法，並且在晚上睡較長時間。幼兒需要成人協助處理不舒服的情況，但他們也需要有機會學習在惱怒煩躁時，自行平靜下來。

4. 樂於親近寶寶

設法與寶寶一起，幫助他探索新事物，共同玩樂，分享新事物。與他一起疊杯子、玩積木或毛絨玩具，可增添彼此的樂趣。當寶寶要人摟抱或想親近你，你應樂於把他迎入懷中，讓他感到安全舒適。

5. 趴在地上與寶寶玩樂

愛思考的寶寶是活潑好動的。每個寶寶都要經過趴在地上墊子或毯子活動的階段。這樣他可以鍛鍊肌肉，或探尋新的方法移動身子。抽時間留意寶寶的活動。回應寶寶發出的提示訊息。如果寶寶從未趴行，可以慢慢地開始，很短的練習時間便已足夠。



父母小錦囊……

自己和配偶犯錯，要寬待處理。

沒有人是完美的，也沒可能成為十全十美的父母。作為父母，凡事務求完美，也並非絕佳想法！

要多保重自己。

如果父母感到孤寂、驚恐、難過或憂慮，便難以回應寶寶的需要。如果你有這些情緒，需要別人幫助，應請教公眾健康護士或你的家庭醫生。

時常輕柔觸撫、說話和藹。

建立健康的親子關係，彼此內心需有信任。如果你可以經常安撫寶寶，讓他感到安全穩妥，你便可以獲得他這份信任。

欲取得進一步資料，請到www.healthyfamiliesbc.ca/parenting或致電8-1-1，與HealthLinkBC (卑詩健康結連) 聯絡。要下載本單張的最新版本，請到英文網站：www.childhealthbc.ca/bchcda。

本單張由Evelyn Wotherspoon撰寫，與Public Health Agency of Canada (加拿大公共衛生局,英文簡稱PHAC) 合作，為BC Healthy Child Development Alliance (卑詩健康兒童成長聯盟) 編製。本刊物內的意見，並不代表PHAC的官方觀點。

本單張的資料取材自：

《Supporting Healthy Relationships Between Young Children and Their Parents: Lessons from Attachment Theory and Research》作者：Appleyard K, Berlin LJ, 2007年，Durham, North Carolina：Centre for Child and Family Policy，英文網頁：<https://childandfamilypolicy.duke.edu/pdfs/pubpres/SupportingHealthyRelationships.pdf>
取閱日期：2012年1月10日。

《Building a Secure Attachment with Your Baby》，作者：Cooper M、Hoffman K、Marvin R和Powell B，2000年。
英文網站：www.circleofsecurity.net，取閱日期：2012年1月10日。

分發機構：