

幼兒成長發育

了解您的孩子

依附關係

甚麼是依附？

依附是您與您孩子之間的親密關係，這種關係是她身後的避風港，亦是她探索世界的出發點。

健康的依附關係是成功撫育一個快樂而自信的兒童的重要因素之一。

當孩子成功建立了依附關係，她將會感到安全。她會去嘗試新事物，因為她知道自己總是可以和您一起回到安全的地方。

通過每日的行為與慣例，依附關係會逐漸強化。當您一次又一次以充滿愛心與包容的方式回應您的孩子，她會明白自己可以依靠您的支持與保護。



重點提要

健康的依附關係是成功撫育一個快樂而自信的兒童的關鍵。通過您和孩子之間持續且有愛的回應與互動，你們的依附關係會越來越強。

與孩子建立強大的依附關係意味著：

- **每當她生病、受傷或難過時，都要提供安慰**，可行的方式包括安撫、輕輕搖晃或抱抱她。
- **留心關注並予以回應**。與她一對一獨處，並做一些讓她感興趣的事情，以向她表明她對您來說很重要。請參見[大腦發育](#)以了解更多有關「發球與回球」式互動的更多資訊。



試試這些

找到您和孩子都喜歡的活動。多交流，多傾聽，帶她去不同的地方。給她讀故事，一起去散步，一起玩遊戲。

- **遵循慣例**以便她知道接下來該做甚麼。嘗試實行固定的進餐時間和就寢時間，製定清晰且一致的規則。
- **表示出您信任她**，讓她在您的看守下獨自探索。例如，在學習爬行或走路時可以讓她離開一些距離，但要保持她在附近，以便她可以回到您身邊。

- **和她談論可能會讓她不開心的事件**。弟弟或妹妹的出生或朋友搬家之類的事情可能會引起噩夢以及其他困擾。即使是非常消極的經歷也會因為一個積極有愛的成年人的幫助而變得相對容易。
- **每次與她分別前都做好準備**。僅讓您信任的人幫忙照顧您的孩子。建立一種說再見的儀式（例如，一個吻、一些簡單的話、在門外揮手告別），然後放心地離開。給她一些事情去做，給她一張你的照片和她最喜歡的毯子或玩具。讓她知道您甚麼時候回來，並儘量確保按時返回。
- **創造美好回憶**。給她講述家庭故事，一起翻看相冊，留存收集她的手工與塗鴉，在日記裡寫下她的點滴成長，拍視頻紀錄屬於她的重要時刻。
- **建立歸屬感**，可以通過遵循家庭傳統和文化習俗來實現。

性情

甚麼是性情？

性情是孩子獨特的性格，使她成為「她自己」。

有些孩子一生下來就性情明顯，有些孩子的性情則會隨著時間慢慢顯露。

性情包括：

- 她通常的情緒
- 她的活潑程度
- 她對新情境的反應
- 她是容易分心還是能夠保持注意力

您孩子的性情既有可能與您相似也有可能與您截然不同。家庭環境和她周圍的人會產生一定影響，但是孩子的性情在很大程度上只是她本性的一部分。



您知道嗎

接受孩子的性情並不意味著讓她為所欲為，而是幫助她以適合自己的方式發展。



故事分享

一位護士建議我像兒子一樣趴到地板上，看看他在做甚麼，同時想像一下他在想甚麼。這種簡單安靜的觀察讓我對他的了解增加了許多。



您可以通過以下的方式支持孩子的性情：

- **理解她。**通過觀察不同情境下的她，您會更加了解她，包括她的好惡，以及她與他人打交道時最舒適的方式。
- **不要給她貼標籤。**例如，一個從小到大都被人說性格羞澀或話太多的孩子會逐漸相信這樣的標籤，並變成標籤所說的那樣。
- **保持開放並接受本真的她**，而不是期望她變成某種特定的樣子。讓她主動發現自己的天賦和喜好。



腦力開發

與其責罵您的孩子，不如讓她了解正在發生的事情，並對她的感受表示理解。與其說「靜一靜！不要再仍玩具了」，不如試試「你看起來很不開心，我可以理解，我有時也會這樣。」

隨著她逐漸長大，幫助她說出自己的感受並以健康的方式應對強烈的情緒：「你能告訴我你現在的感受嗎？有沒有其他方式讓我知道你很生氣而不是仍玩具？」

- 以適合她的方式將她的性情引導到積極的活動中。
- 如果她很害羞不願加入集體遊戲，請嘗試讓她和您一起坐下觀看，直到她準備好加入為止。
- 如果她精力充沛，請嘗試讓她四處活動，例如跳舞、在院子裡跑步或幫忙做家務。如果她必須坐著不動，給她一些可以玩的物品。



您知道嗎

當您的孩子出現某種特定的表現時，她正在向您傳達訊息。看起來「淘氣」實際上只是孩子用自己的方式告訴您她需要某些東西。參見應對常見的有挑戰性的行為以獲得有關如何回應的建議。



您知道嗎

學會接受並應對孩子的性情，而不是試圖去改變它，將有助於建立她對自己的信心。這樣也會讓您和孩子都活得更加開心舒適。

