

養育您的孩子

幫助孩子渡過變化

孩子喜歡保持日常慣例。所以當發生改變時，他們可能一時難以接受。

孩子不開心的跡象

您的孩子可能沒有辦法用語言表達自己的感受。因此他們可能會：

- 不想吃東西
- 哭泣
- 噩夢連連或出現睡眠問題
- 愛鬧脾氣
- 變得黏人
- 沈默不語
- 重新撿起舊時習慣，如吸手指



重點提要

當發生變化時，告訴您的孩子你們愛她，總會有人照顧好她，這些變化並不是她的錯。

面對計畫中的改變

您可以幫助孩子提前為某些改變做好準備，例如弟弟妹妹的出生或搬家。可以嘗試：

- ✓ 用積極正面的語言談論即將發生的改變
- ✓ 聆聽她的擔憂
- ✓ 簡單且誠實地回答她的問題
- ✓ 告訴她一切都會好起來的
- ✓ 給她讀相關主題的書
- ✓ 給她玩具讓她把變化演出來，例如如果你們要搬家，讓她玩小卡車
- ✓ 不要讓數個重大變化同時發生
- ✓ 花更多的時間與孩子聯絡感情，給她大量的愛與關注
- ✓ 給她的日常慣例和喜愛的活動騰出時間



您知道嗎

當面對重大變化時，孩子可能會暫時拾起舊習慣（如使用尿布）或出現有挑戰性的行為（如鬧脾氣），這是正常的。保持耐心，給她更多的愛和支持。

新嬰兒

弟弟妹妹的降臨會改變孩子的日常慣例，並且分散您花在她身上的時間和注意力。所以孩子會生氣也很自然。

通過以下方式幫助孩子最好準備：

- ✓ 讓她感受胎兒的運動
- ✓ 給她讀有關嬰兒和哥哥姐姐的書
- ✓ 向孩子展示她嬰兒時期的照片，並談論她小時候的樣子
- ✓ 給她一個嬰兒娃娃讓她照顧
- ✓ 其他的重大改變（如如廁訓練）應在嬰兒出生前儘早完成，或者等到嬰兒出生後，待她已適應再進行
- ✓ 跟她談論嬰兒的事情或者拜訪家中有嬰兒的朋友，以便讓她知道之後會發生甚麼
- ✓ 安排好她在生產期間的看護問題。如果您希望在生產時把她留在身邊，不要將這個任務交給您的伴侶，請另找人照顧她。並且告訴她可能會看到的醫療設備。

在生產當天，試著：

- ✓ 儘量讓孩子的一天一如往常
- ✓ 讓她在沒有其他探訪者時來看寶寶
- ✓ 讓她抱抱寶寶，對寶寶說話
- ✓ 跟她談論寶寶和她長得有多像，寶寶有多喜歡她

回到家中後，試著：

- ✓ 持續之前的日常慣例
- ✓ 為你們先前會一起做的特殊事情騰出時間
- ✓ 對她要格外有耐心，即使她又撿起了舊習慣
- ✓ 讓她一起參與照顧寶寶，比如當您在哺乳是讓她坐在旁邊
- ✓ 不要用寶寶作為拒絕她做甚麼事情的理由。例如，與其說「因為我要餵寶寶，所以不能和你一起玩」，不如試著說「當我餵完寶寶後，我們就去玩！」

隨著孩子們逐漸長大，試著：

- ✓ 尊重他們的差異，而不是互相比較
- ✓ 鼓勵他們一起玩耍，但也給他們提供各自獨立的時間
- ✓ 讓他們了解彼此的特點
- ✓ 不要給他們貼上標籤，比如「小寶寶」
- ✓ 為他們如何對待彼此設定明確的規則



面對失去和悲痛

死亡

您的孩子尚不理解有些事是無法重來的。所以她可能會對他人的死亡反應平淡，甚至毫無反應。她亦可能會哭鬧、生氣，擔心其他人也會跟著死去。

在孩子面對死亡之前，您可以通過以下方法幫助其做好準備：

- ✓ 通過與她談論四季變化之類的事物，讓她了解死亡是生命的一部分
- ✓ 實事求是地回答她的提問，避免給她帶來更多的恐懼。如果她問到：「你和我也會死嗎？」您可以說：「是的，我們終究都會死去，但是媽咪在很長的時間內都不會死，你也不會。」

當摯愛親友或寵物去世時，試著：

- ✓ 使用簡單的語句
- ✓ 僅當她問及，才告訴她具體細節
- ✓ 與她討論你們的文化或信仰中對死亡的理解
- ✓ 讓她表達自己的感受
- ✓ 向她展示感到悲痛是正常的，悲痛的形式會隨著時間而變化
- ✓ 保持踐行日常慣例，讓她有安全感
- ✓ 與她談論逝去的親友或寵物，一起翻看他們的照片
- ✓ 給她更多的愛與關懷



您知道嗎

即使您不將噩耗告訴孩子，她也會意識到事情發生了變化，這可能會讓她更害怕。



試試這些

當有親近的人去世時，不要告訴孩子「他睡著了」或「他出遠門了」，這可能會導致孩子害怕睡覺或旅行。



故事分享

當我的哥哥意外去世後，我小心地告訴我兩歲大的孩子，舅舅死了，不會再回來了。他只是說了句「好的」，也沒有其他甚麼反應。但是幾週後，他有問起舅舅甚麼時候會來看他。他並不明白有些事是不能再改變的。

尋求情感支持

當您經歷難關時，可以讓您的孩子看到您的不高興。用孩子能理解的語言向他們解釋發生了甚麼事以及您現時的感受。但是請記住，您不應該在孩子那裡尋求情感支持。請另找一位成人傾訴，這個人可以是朋友、醫護人員、或諮詢師。

家庭破裂

如果您的家庭破裂，孩子會需要更多的安全感。

通過以下方式幫助孩子：

- ✓ 儘管您的情緒可能也不好，但仍要試著保持冷靜和耐心
- ✓ 給她大量的愛和關注，告訴她您不會離開她
- ✓ 保持你們的日常慣例及規則
- ✓ 允許她提問題，哪怕她會不停地問相同的問題
- ✓ 給她直接且簡單的答案
- ✓ 告訴她這不是她的錯
- ✓ 讓她積極地談論另一位家長，不要對她說另一位家長的壞話
- ✓ 確保她能在新家感到舒適且受歡迎

更多資訊，請參見[資源](#)章節中家庭資源部分。



試試這些

在分手後，把自己和前任伴侶想做是分擔照顧孩子這一工作的同事。如果你們沒有準備好冷靜地與彼此交流，可以發郵件或者發簡訊，或者兩人傳遞寫有留言的記事本。可以請朋友或親戚幫忙接送孩子。