

# 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，您的孩子會通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法人一起長大，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且擔心會傷害到孩子，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，並教他認為打人是接受的。

