



作为加拿大新移民，你和你的家人经历了许多变化。这些变化可能为整个家庭带来压力和焦虑。当孩子感到焦虑时，往往会表现出不适当的行为。他们可能会不听话、容易哭泣、抱着你不放或者难以入睡和吃东西。

无论孩子如何表现，对待他们的态度都要保持一致，并表现出理解、耐心和关爱。

不同年龄的不同行为

婴儿

- 婴儿无法诉说他们的感受，但是，当出现问题时，他们会以哭泣的方式让我们知道。你的宝宝还会发出很多声音来跟你“说话”。
- 你的声音则有助于安抚你的宝宝。
- 当宝宝洒了什么或弄坏了什么时，他并不是故意的。
- 大一点的宝宝和陌生人在一起时会感到焦虑，尤其是如果他们从来没有离开过父母。

幼儿 (1-3岁)

- 幼儿不太能够控制他们的感受。当出现问题时，他们需要你的安慰才能感到安心。他们无法忍住眼泪，也无法不粘着你。
- 当你想要离开他们一会儿，你的孩子可能会感到沮丧。他们不知道你是否还会回来，没有你他们会感到不知所措。
- 幼儿用他们的整个身体来探索和控制他们的世界。他们可能会打、踢、掐、咬或拽头发。
- 不要指望他们能够服从你。

学龄前儿童 (3-6岁)

- 学龄前儿童正在慢慢学习保持冷静和控制自己。
- 你的孩子正在逐渐学习用沟通的方式获得他们想要的东西，然而，当孩子感到焦虑时，这些新技能就会消失。

孩子们何时会行为不当？

当孩子感到某种压力时，往往会行为不当。这可能包括：

- 当他们有自己无法理解的强烈感受时（例如，挫折、恐惧、愤怒、无助）；
- 当他们有强烈的需求时（例如，当他们感到累了、饿了、疼痛、生病）；
- 当环境混乱时（例如，太吵、太乱、有人生气）；
- 当大人不回应或不能回应他们的需求或情绪时；
- 当他们不知道还有其他表达方式时；
- 当他们面临社交困难时（例如，参加游戏、分享、学习领导和跟随）。

帮助孩子表现得体的10条建议

1. 保持安静、轻松、安全的家庭氛围，既不让人感到杂乱，又有一些可玩的东西。
2. 倾听孩子说话，跟孩子说话时保持冷静。
3. 玩耍时和孩子保持相同的高度，并给予他们充分的关注。
4. 根据孩子的年龄、能力以及在一天中的时间，对孩子有切实可行的期望。
5. 保持固定的生活规律。在发生任何变化时，提前几分钟告诉孩子。当生活规律发生变化时，预计孩子可能有的反应。对困难情况做好提前安排（例如，在去购物前先吃点零食或小睡一会儿）。
6. 注意孩子的行为以及导致任何不当行为的原因。当孩子不开心时，及时注意并进行安慰。
7. 避免导致不当行为的情况发生（例如，匆忙、缺乏关注、让他们感到饥饿或疲倦）。
8. 有明确、一致的规定并贯彻执行。及时冷静地制止不当行为。
9. 对你希望的行为做出示范。打孩子并不能阻止孩子的不当行为，而且这是非常有害的。
10. 帮助孩子更好地处理情况。（例如，如果他们抢别人的玩具，帮助他们学会给对方另外一个玩具，或说“我能玩吗？”）

请访问 cmascanada.ca/cnc/parents，查看更多多语种的育儿信息



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada