



移民加拿大可能会给人带来压力。此外,如果你和家人经过长途跋涉才到达安全地带,那么仍然感到恐惧也是很常见的。然而,这可能会令你的孩子也感到恐惧,并且会导致压力。在本文中,你将学习如何识别孩子感到有压力的迹象。一旦了解了如何识别压力,全家人就能够共同努力重获安全感。

你的孩子是否正在承受压力?

如果你对下面这些问题中的任何一个回答“是”,那么你的孩子可能正在承受压力。

睡眠

- 孩子的睡眠模式是否有变化?他们是否难以入睡或难以持续睡眠?
- 他们是否看起来太安静、太困倦或“发呆”?

饮食

- 他们是否吃得偏少?
- 他们是否吃得偏多?他们是否总是感到饿?他们是否囤积食物?

行为

- 他们是否烦躁不安、常常哭泣或更难安抚?
- 他们是否对大的噪声有强烈的反应?
- 他们是否害怕独处?他们是否总是想被父母或哥哥姐姐抱着?
- 他们是否拒绝与其他熟悉的成年人单独相处?
- 他们是否谈论可怕的事情?
- 他们是否跑、躲藏、打架和叫嚷?

感受

- 他们是否感到恐惧、愤怒、悲伤或退缩?
- 他们是否反应过度?
- 是否难以帮助孩子平静下来?

如何帮助孩子感觉更安全、更快乐？

- 1. 建立并坚持固定的生活规律。**你的孩子可能经历了太多的混乱和太多的变化。建立生活规律将有助于他们感到更安全。
- 2. 安排时间和家人一起吃饭。**如果可能的话，让全家人一起吃饭，并让这成为一段积极愉快的时光。孩子们在放松和快乐时吃得更好。
- 3. 和孩子一起玩耍。**没有什么比玩耍更能让孩子摆脱压力！坐在地板上，面对面。一起玩吧！注意孩子学到的每一件新事物，并一起庆祝。户外活动也是缓解压力的好办法。也可以到公园和其他孩子一起玩，或参加集体活动。看到其他孩子感到快乐和安全有助于让你的孩子也有同样的感受。
- 4. 在纠正孩子之前，先抚慰孩子。**有时候，压力行为看起来像是不当行为。当孩子不高兴时，他们就不会好好思考或说话。如果孩子不开心，在纠正他们的行为之前先帮助他们平静下来。抱着孩子，轻轻摇晃，用你的母语小声地给他们唱歌或说话。然后谈谈感受以及应该怎么做。
- 5. 谈论可怕的回忆。**如果孩子想谈论发生过的可怕或悲伤的事情，请冷静地倾听。如果你那时也感到伤心或害怕，可以告诉孩子。如果你现在仍感到难过，也可以告诉孩子。帮助孩子知道感受会像割伤和碰伤一样慢慢好起来，但需要时间。
- 6. 照顾好自己。**如果你感到有压力，孩子也会感到有压力。对于婴幼儿来说尤其如此，他们通过父母来看待和感受世界。一定要让自己吃好、睡好，享受日常生活中的一些点滴时光。与孩子一起分享你喜欢的东西。

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