

托兒

與孩子健康

家長資訊頁



培养你孩子的心理承受能力

作为家长，你自然要保护你的孩子少受罪，但所有孩子都会面临挑战和挫折。各种形式的经历 – 家庭破裂、疾病、搬到一个新的城市、进入一个新的早期儿童教育和托儿环境、或一个创伤性事件 – 都会考验你孩子的心理承受能力。

心理承受能力是从消极、困难的经历中复原的能力。我们通常会认为孩子会自动复原，但实际并非如此。虽然我们不可能一直为孩子提供艰难时刻的庇护，但我们可以帮助培养他们的心理承受能力，确保他们具备应对和调整的技能和支

家长如何培养孩子的心理承受能力？

培养心理承受能力在于建立信任的、爱护的关系，在于创造支持的环境和积极有益的经历，以帮助你孩子的成长和发展。

除了和你孩子建立一个牢固的关系之外，你还可以通过以下方式帮助培养孩子的心理承受能力：

- 让孩子看到你关心他们、会照顾他们的需要。
- 对孩子的感受和技能表示肯定；照顾婴儿的需要，对他/她的哭声或声音做出反应。
- 你孩子独自做事时报以微笑和赞美。
- 尝试新事物或做一种尝试时给予赞同和鼓励。
- 给孩子解释简单易懂的规定和后果，并解释制定这些规定的理由。
- 征求、尊重孩子的意见。
- 让孩子有充裕的时间去做他们擅长的事。
- 让孩子在家里承担责任。

即使你和你家人有压力，也要用积极的态度对待孩子，这样能让孩子放心，知道你爱他/她、关心他/她。

记住向你孩子的早期儿童教育老师询问你孩子的生活情况，这能让老师更注意你孩子的需要，特别是在紧张的时刻；同样地，孩子的老师也可以帮助你理解你孩子的一些行为表现。共同在一起，家长、家人和社区能够培养孩子的心理承受能力，帮助他们快活、健康地成长，并能够应对生活上的挑战。

本家长资料单已翻译成各种不同的社区语言，可以连同参考资料一并从互联网下载，网址是www.rch.org.au/ccch

發起機構



教育撥款機構



獲得全國
托兒認證理事會
的支持



贊助機構

澳洲政府家庭、住房、
社區服務和原住民事務部