



与婴幼儿建立健康的亲子关系

1. 花些时间与宝宝面对面地亲密接触

父母每天都要抽空搂抱自己的宝宝，与宝宝一起玩，把宝宝抱近自己的身体，这样父母就可以有很多机会与宝宝进行面对面的接触。面对面的接触和温柔的爱抚有助于宝宝与父母建立起亲子关系，让宝宝健康地成长。

父母要花些时间看宝宝在做什么，对宝宝露出的面部表情和发出的声音要有回应，要试着模仿这些表情和声音，跟宝宝说话。研究显示婴儿在一天当中听到的词语越多，就学得越好。父母与宝宝的这种互动也可有助于宝宝的成长和发育。

2. 观察宝宝

要观察并倾听宝宝，了解宝宝的需求。以下是一些提示，可帮助父母明白宝宝正在对您“说”些什么，它们是：

转过身，不想看您
“我要休息了。”

皱眉头、开始哭闹、要挣脱开来
“我不高兴，感到孤独，生病了，或者受伤了。”

哭泣、瞪大眼睛、挺直或弯曲身体，或者要挣脱开来
“我不舒服、不高兴或感到害怕。”

伸手讨抱、跟着您（如果是蹒跚学步的幼儿）、面带伤心的表情——可能是双唇颤抖
“我需要您。”

微笑、咯咯地笑、专注地看着您、伸手讨抱、发出咕咕的声音
“我喜欢！”

如果您的孩子是正在学走路的幼儿……

您知道吗？您可是家中最好的玩具。其实孩子并不需要有昂贵或高档的玩具来陪伴他们成长、学习和发育。他们最需要的是要有一个可靠的人可以与他们交谈，关注他们在做什么，并且当他们不高兴时，可以安慰他们，他们需要有玩耍的机会，通过玩来认识并发现这个世界。

您会大声说出不同的情感吗？通过对不同的心情说出相应的名称，谈谈孩子的情感，父母可以帮助孩子明白诸如开心、伤心、兴奋和生气等不同的心情。那些会表达自己的情感，并且知道他们会得到安抚的孩子，他们不大可能会通过吵闹，让其他人明白他们的需求。



请浏览www.healthyfamiliesbc.ca/parenting，了解更多有关帮助孩子调整情绪的方法。

与婴幼儿建立健康的 亲子关系

3. 留意表示不舒服的迹象

父母对宝宝再多的关注，也不会宠坏孩子。不要忽视宝宝在受伤、生病、感到害怕或孤独时所流露出的不舒服的迹象。

研究人员告诉我们，如果婴儿哭泣后，能够马上得到回应，他们在一岁以后就会哭得较少。到4个月大时，他们可以应对短时间内轻微的不适。要给他们机会让他们自己平静下来，这样可以帮助他们学习新的技能，并在晚上睡得更久。虽然幼儿需要大人来帮他们控制不适，但他们也要有机会学会在生气和不顺心时，让自己平静下来。

4. 乐于陪伴宝宝

通过不同的方式帮助宝宝进行探索和玩耍，分享新事物。如果在玩垒杯子、玩积木或毛绒玩具时，父母能和孩子一起玩，就会更好玩了。当孩子要抱或要父母安抚他们时，父母要敞开怀抱，不要拒绝孩子。

5. 与宝宝一起趴在地板上玩

爱思考的宝宝是好动的。每一个宝宝都要有“俯卧时间”（tummy time），让宝宝趴在地板上的垫子或毯子上。在这期间，宝宝将可锻炼肌肉，或者发现新的方法来移动身子。父母要抽空观察宝宝在做什么，对宝宝表现出来的提示要有所回应。如果宝宝以前没做过“俯卧时间”这项活动，则让宝宝慢慢开始，炼的时间要很短。



给所有父母的小秘诀……

如果出错了，要原谅自己和配偶。没有人是十全十美的，要成为完美的父母是不可能的，甚至作为父母，要想办法尽善尽美，这也并不是个好主意。

自己要多保重。感到孤独、害怕、伤心或焦虑的父母会发现，自己很难回应宝宝的需求。如果您需要寻求帮助，处理任何这些情绪问题，请找公共健康护士或家庭医生谈谈。

轻轻抚摸、柔声细语是父母必备的法宝。父母与孩子之间建立健康的亲子关系的核心是要有信任感，如果您总是会安抚孩子，则您就可以取得这种信任感，这样孩子就会感到安全并且觉得有保障。

要了解更多信息，请访问www.healthyfamiliesbc.ca/parenting，或者致电BC省健康连线（HealthLinkBC），电话：8-1-1。要下载这份资料的最新版本，请访问www.childhealthbc.ca/bchcda。

伊夫林·沃瑟斯庞（Evelyn Wotherspoon）与加拿大公共卫生局（Public Health Agency of Canada，英文缩写为PHAC）合作，为BC省健康儿童成长联盟（BC Healthy Child Development Alliance）编写了本份资料。这份资料中所持的观点并不代表加拿大公共卫生局的官方观点。

本文信息是基于以下资料而改编的：

《Supporting Healthy Relationships Between Young Children and Their Parents: Lessons from Attachment Theory and Research》，作者：Appleyard K, Berlin LJ, 2007年，北卡罗莱纳州达勒姆县（Durham, North Carolina）：儿童与家庭政策中心（Center for Child and Family Policy），网站：<https://childandfamilypolicy.duke.edu/pdfs/pubpres/SupportingHealthyRelationships.pdf>，查阅日期：2012年1月10日。

《Building a Secure Attachment with Your Baby》，作者：Cooper M、Hoffman K、Marvin R和Powell B, 2000年。网站：www.circleofsecurity.net，查阅日期：2012年1月10日。

由以下机构分发：