KARITANE®

专为父母打造的伙伴计划

KARITANE 育儿热线: 1300 227 464

育儿贴士；幼儿

同心就能解决问题。



回应式育儿

学习如何照顾和养育您的孩子，让其一生充满正能量，这是一份承诺，需要努力、支持和一些幽默感。但您不一定要自己全部扛起。有我们来帮助您。

回应式育儿需要您了解孩子的社交、情感和身体需求。当您意识到孩子试图向您传达的信息后，若能及时采取合适的行动，您就做到了回应式育儿。

该怎么做

- 每一位父母的经历都不同，对家庭生活和育儿都有自己的价值观信念。
- 对育儿的信心需要时间培养。
- 您与孩子之间形成的早期关系为孩子的大脑发育和未来的关系能力奠定了基础，使之受益一辈子。

现实

所有家庭有时都会碰到惊涛骇浪。例如：

- 经济压力或调整。
- 父母之间的沟通和关系破裂。
- 对自己、孩子或伴侣的期望过高。
- 孤立。
- 睡眠不好。

安全

如有以下情况请求助：

- 您很难理解宝宝的信号。
- 您无力应对育儿的问题，或者在您尝试共同育儿的过程中冲突不断。
- 为人父母，您发现很难驾驭生活中的风暴。



育儿贴士

- 育儿应尽力而为，但不要苛求完美。
- 健康的饮食、阳光、新鲜的空气、与朋友相处和放松对每个人都有益处。
- 学会读懂孩子的声音信号和非声音信号，并适当回应其需求。
- 承认自己可能偶尔会误读孩子的信号。
- 确定目标、信念和价值观，探索自己家庭的定位。
- 树立家庭传统，分担责任，并腾出玩乐的时间。
- 虚心听取建议，但切记每个家庭都是独一无二的。对一个家庭可行的办法未必对另一个家庭可行。
- 维护好朋友关系，同时通过育儿小组和支持机构建立新的社会关系。
- 如果您和伴侣正要展开新的育儿伙伴关系，就要协商如何在育儿过程中发挥团队精神。
- 在伴侣之间，言语尊重、表达明确是关键，记住你们都在学习应对生活中的变化。
- 将自己的感受告诉伴侣，并倾听伴侣的想法。交流彼此的感受很重要。
- 需要时接受帮助和请求支持。

喂食

从12个月起，幼儿就应该吃家庭餐。按照《澳大利亚膳食指南》推荐的五类食物，提供一系列营养食品。以孩子为导向——如果孩子不饿，就不要强迫进食，在他们饿的时候也不要不给吃健康的食物。

该怎么做

- 许多幼儿可能会挑食。影响幼儿食欲的因素包括活动水平、睡眠模式和健康。
- 只要幼儿活跃，身体健康，吃各种健康食品，就无需担心。
- 这是幼儿的探索和学习期，所以会把屋子弄脏弄乱，应使用容易清洁的表面。

现实

- 有时可能孩子今天会吃的食物第二天就不肯吃了。
- 可能需要尝试多次才能让孩子接受新食物。
- 幼儿扔食物是很常见的。孩子可能在试探您的反应。
- 这个时期的孩子会探索食物的触感和气味，及其掉在地上的声音。有些学步儿童会拖长吃饭时间。

吃饭时间贴士

- 提前告诉孩子，饭菜很快就会准备好。
- 吃饭时要坐在一起，最好是和家人同桌吃饭。吃饭时间是您与孩子相处并为孩子树立正面饮食习惯的机会。
- 尽量定时、有规律地吃饭。
- 提前做好孩子的晚餐，避免过度疲劳。
- 让孩子参与饭食的预备。
- 鼓励孩子品尝新品种，把他们最喜欢的食物与新品种搭配在一起。
- 让孩子有时间触摸和闻食物。
- 孩子尝试新食物、吃小点心、使用勺子或耐心等候时，要给予表扬。
- 减少因电视和电子设备等造成的分心。
- 尽量将进食时间限制在30分钟内，以便养成习惯。
- 避免外卖或预先包装好的盐和脂肪含量高的食物。
- 避免使用糖果或巧克力作为奖励。
- 不必选用幼儿牛奶。
- 避免让孩子吃大量的牛奶、果汁和饮料，因为这些饱腹感强，会影响孩子食欲。



食物种类由您定，进食份量由孩子定。

睡眠

高质量的睡眠对成长和发展很重要，所以一定要帮助您的孩子养成良好的睡眠习惯。对孩子一直保持敏感并予以回应，能提高睡眠质量，延长睡眠时间。

该怎么做

- 早起。晚上让孩子晚点睡觉通常效果不大——孩子醒来时会感到疲惫。
- 更多时候要一觉睡到天亮。然而睡眠紊乱依然可能发生。
- 睡前各种拖沓招数，例如想喝水、想抱抱或想再听一个故事。
- 频繁下床或叫您陪他/她睡。
- 孩子可能怕黑或怕孤独。
- 有些幼儿会出现夜惊，大声尖叫且表面上已醒来，但实际上仍睡着。不要试图叫醒孩子——帮助其恢复安定情绪，平静入睡。

现实

幼儿往往精力充沛，可能不喜欢待在床上。以下措施可能有帮助：

1. 在房间里或在孩子床上稍坐片刻，安抚孩子说："没关系，该睡觉了"。
2. 走到门口，再一次安抚你的孩子。
3. 如果孩子感到不安，要抱抱他/她，待孩子平静下来后，再回到门口并安抚他/她。
4. 如果孩子从床上下来，您每次都要把他/她带回床上。冷静地重复第1至3步（您可能需要重复几次）。
5. 这可能会让人感到沮丧，但孩子越习惯这种循环，成功率就越大。

疲劳征兆

留意孩子的疲劳征兆。例如：

- 打哈欠。
- 啼哭不停或抱怨。
- 粘人。
- 笨拙。
- 对玩耍或玩具感到厌烦。

安全

- 当孩子体型长到睡不了婴儿床后（即孩子的肩膀高过婴儿床边或能够爬出来），就应该改为睡床。在适应变化的同时，要在床边的地板上加装床栏杆或垫子。

改善睡眠的贴士

- 习惯和事情的可预测性有益于幼儿。这有助于形成安全感，让孩子明白接下来会发生什么。
- 每天给孩子大量机会玩耍并接触自然光（一定要注意防晒）。
- 适应新的习惯可能需要时间，所以要有耐心、冷静并反应迅速。
- 围绕睡眠时间培养习惯，如洗澡、安静时间或读书。
- 避免在睡觉前玩动作大的游戏和使用屏幕。
- 让孩子知道什么时间差不多该睡觉了。
- 尽量每天晚上都差不多时间睡觉。
- 如果孩子怕黑，一盏小夜灯可能有帮助。
- 安静地把孩子放在床上，给个晚安吻，让孩子知道您就在身边。



习惯

每个家庭都是独特的，所以习惯的培养没有放之四海皆准的方法。思考适合您孩子的年龄以及最适合您家的办法。

该怎么做

- 凡是您重复不断做的事情都被视为习惯。
- 习惯让事情有条理而且可预测，有助于孩子形成安全感，并帮助其平静下来和调节情绪。
- 任何事情都可能打乱习惯，例如假期或疾病。在这些时候，孩子可能会感到不安，需要更多安慰和支持。

现实

有时，您的孩子可能不想配合。在这种情况下，以下步骤可能会有所帮助：

1. 停下来，平静地蹲下来，与孩子平视，吸引其注意。
2. 花时间了解孩子需要什么——需要时给抱一抱或帮一帮。
3. 放慢节奏，冷静地帮助孩子过渡到一天中的下一个环节。

习惯培养贴士

- 为孩子和自己设定现实的期望，还要有耐心。
- 每天要与孩子有高质量的相处时间。
- 每天都在差不多的时间做同样的事情。
- 当孩子知道接下来会发生什么时，就会很好地回应。试着说“洗澡时间快到了”，或者“我们要收拾玩具，然后洗澡”之类的话。

在白天，您应该：

- 定时吃零食和用餐。
- 允许有大量时间玩耍和探索。
- 定时小睡或安静玩耍。

准备睡觉时，请尝试：

- 安静时间。
- 有规律的习惯，例如洗澡和睡前看书。
- 定时上床（查阅睡眠部分了解更多贴士）。



日常习惯的灵活变动——遵循喂食、玩耍、睡眠周期

- 为满足孩子的需求，可能需要改变。

年龄	喂食-玩耍时间	睡眠/休息时间	平均睡眠与喂食次数
12 - 18 个月。	3 - 4 小时。	1 - 3 小时。	睡眠 1 次。家庭用餐。
18 - 36 个月。	5 小时。	1 - 2 小时。	睡眠 1 次或安静时间。家庭用餐。
3 - 5 岁。	一天中大部分时间都处于活跃状态。	鼓励安排安静时间。	在 24 小时内休息 13 个小时。家庭用餐。

发展

幼儿期是令人兴奋的，有很多要学习和探索的地方。这是一个变化的时期，您的孩子会学到许多新技能。作为父母和照顾者，您对孩子的发展有很大影响。请记住——每个孩子都是独一无二的，并将按照自己的步调发展。

该怎么做

孩子在成长过程中会发展许多新技能。其中部分技能包括：

- 语言和沟通能力——到3岁时，幼儿可能会说有3到4个单词的句子，并能理解简单的指令。
- 粗大运动技能——例如跑、跳、蹦、爬，以及学骑三轮脚踏车或滑板车。
- 解决问题——拼简单的拼图，使用推拉式物件，以及玩有按钮和杠杆的玩具。
- 社交与情感发展——管理自身情绪以及如何与他人玩耍。
- 精细运动技能——例如握笔、绘画、使用剪刀和搭积木。

健康发展贴士

- 孩子通过与人游戏和互动来学习。确保孩子有大量机会玩耍和探索。
- 每天和孩子一起玩有益于想象力的玩具，例如积木、玩具动物、烹饪用具、汽车和火车。
- 室外玩耍。
- 参加游乐小组，让孩子学习与他人一起玩耍和分享。
- 为孩子准备好美术用具，例如蜡笔/铅笔/颜料。
- 尝试新的活动——通过实践建立信心和自尊。
- 每天给孩子读书——这有助于语言发展。
- 给孩子讲述身边发生的事情。描述您所见的东西有助于语言发展。



现实

屏幕使用

- 建议2至5岁的儿童每天使用屏幕的时间不超过1个小时（包括电视、平板电脑或智能手机）。
- 如果您的孩子正在使用屏幕，请选择有教育意义的高质量的程序和应用程序，并陪伴在孩子身边，防范有害网络内容。

安全

- 请始终确保孩子的环境安全，并留意屏幕的使用。

与孩子建立联系

作为孩子家长，您要以孩子的眼光探索世界。建立安全的关系很重要。要对孩子的需求持续关注并保持敏感，这样就能建立这种关系。随着孩子日渐独立，他/她会观察并学习您对周围世界的反应和回应。



该怎么做

- 幼儿情绪强烈，并经常表达出来。
- 幼儿希望独立。
- 幼儿可能很固执，有自己的一套。
- 幼儿在学习如何管理情绪时，其情绪可能会迅速飙升。
- 幼儿需要您的帮助，但未必始终愿意接受您的指导。
- 幼儿可能会说"不"，即便他们想说"是"。
- 幼儿在受挫或焦虑时，会表现出攻击性。

现实

- 要平衡家庭职责和其他责任，并找到时间与孩子联络感情，可能很困难。
- 幼儿仍在发展其沟通技能。
- 幼儿的情绪可能会很强烈，让人受不了。

安全

- 如果情况很危险或者您有任何安全顾虑，一定要介入帮助孩子。

健康发展贴士

- 尝试通过幼儿的眼睛看世界。
- 注意其表现好的地方并给予肯定，例如，"房子盖得不错"或者"谢谢你的分享"。
- 要与孩子有高质量的相处时间——每天只需专注5分钟，就能对你们的关系产生积极影响。(见下方的PRIDE图表)。
- 想办法让自己在有挑战性的情况下保持冷静。
- 期望不能脱离现实。
- 一定要预留充裕的时间，以免催促孩子。

建立关系——PRIDE技能



优势		举例
表扬行为	褒奖您喜欢的行为。 在关系中有感情联络。 培养积极的社交技能，增强自尊心。	一边拍手一边说： "分享很精彩！" "音乐很美妙！" "发言很出色！"
言语回述	向孩子表现出您的关注。 允许音节式表达。 让孩子慢慢增加表达的内容。	孩子："Ba-ba。" 父母："Ba-ba-ball。" 孩子："Lello one。" 父母："Yellow block。
模仿玩耍	对孩子玩耍给予肯定。 鼓励孩子模仿您的行为。 教孩子如何互动。 帮助孩子感到自我重要性。	跟着孩子做动作—— 孩子把胳膊举高， 父母也把胳膊举高。
描述行为	描述孩子的身体动作。 教导组织与观点。提升孩子对任务的关注度。让活跃的孩子放慢速度。	"你在创作音乐。"
开心时间	身体爱抚会增加关系中的暖度。 通过生动的面部表情和语音语调，增加童趣。表现出积极的情绪。	一起微笑和欢笑。 进行眼神交流和鼓掌。 拍拍背或者抱抱。

经Springer Nature许可再版，《*幼儿亲子互动治疗*》(*PCIT with Toddlers*)
作者：Emma I. Girard博士等 (2018)。

行为

幼儿可能充满好奇心，精力充沛，探索世界的运作规律，并找到适合自己的地方。这个时期对父母特别有挑战性——但通过确立事件可预测性和一致性，你们就能共同享受这一阶段的乐趣。

如果您有关于幼儿的疑问，
请拨打 KARITANE 育儿热线：1300 227 464



该怎么做

- 您的孩子正在学习调节自己的强烈情绪。他/她很可能会发脾气。
- 您的孩子正尝试了解其周围的世界。他/她突破各种界限，试探各种规则和极限。
- 您的孩子正在学会更加独立和自信。
- 您的孩子正在学习如何玩耍以及与他人互动。
- 幼儿的注意力比大孩子及成年人要短。
- 您的孩子还不明白其行为会对别人产生影响。

现实

- 要管好幼儿的行为可能很困难。
- 您的感受会对孩子产生影响，所以管控压力很重要，花时间让自己平静下来，然后与孩子重新磨合。
- 幼儿对周围的环境反应非常灵敏。饥饿感、疲劳感或不舒服都会影响孩子的情绪和行为。

安全

- 不要让孩子远离自己，外出时牵着孩子的手。
- 如果孩子在发脾气，请查看其周围环境，确保孩子不会伤到自己。

行为管理贴士

- 幼儿需要您与他/她相互协调，并能亲切地回应其需要，而且要有可预测性和前后一致性。
- 在其认识世界的过程中，需要边界和指导。
- 当与孩子交谈时，要降低身位与其平视，吸引其注意。
- 要关注您所鼓励的行为，并特别给予肯定，例如"谢谢你把玩具收拾好——不错"。
- 指令要清晰、简单。
- 转移和分散孩子的注意力，使其远离不良行为。
- 花时间与孩子一起玩耍及分享经验——孩子喜欢与您在一起。
- 给孩子解决问题的机会，但不要走远，必要时应提供帮助。
- 为孩子的成功喝彩，因为这能建立起自尊和自信。
- 与孩子交谈，教他/她各种描述感觉的词汇。
- 在发出指令时尽量少用"不"字，例如："玩玩具时动作轻点"。
- 在不同的活动之间要给孩子时间过渡。这样孩子配合的几率更高。

发脾气和攻击性

有些时候，可能感觉无论您做什么，孩子都不开心。孩子可能会发脾气或变得有攻击性。例如会打人、踢人或咬人。您不是特例。这些是幼儿的常见表现。

如果您有育儿方面的疑问，
请拨打Karitane育儿热线：1300 227 464



该怎么做

- 如果孩子感到被误解，就会发脾气。
- 发脾气或攻击性行为背后通常会有一个触发因素。
- 孩子尚无法调节或管理自己的情绪——他/她还在学习。

现实

- 当孩子通过攻击行为或发脾气来表达自己时，就会成为父母的难题。
- 为了支持孩子，要准备好应对任何触发因素。
- 避免在孩子疲劳、饥饿或不舒服时带他们出去。

SAFETY

- 如果孩子正在发脾气，请不要走开，要保持冷静。
- 如果孩子在发脾气，请确保其周围环境不会伤到他/她。

经Springer Nature许可再版，PCIT with Toddlers 作者：
Emma I. Girard博士等（2018）。

发脾气和攻击性行为相关贴士

- 每当孩子发脾气或出现攻击性行为时，尽量保持冷静。
- 您是孩子的榜样——孩子会通过观察您学会如何处理困难的情况和自己的情绪。
- 如果遇到有挑战性的情况，CARES图表可能有帮助。

发脾气

- 试图转移和分散孩子的注意力。
- 保持近距离并保持冷静，说一些舒缓的话语，例如 “如果你需要帮助，就喊爸爸”。
- 确保孩子安全。
- 孩子发完脾气后，给一个拥抱（发脾气会让孩子害怕）。
- 一旦孩子平静下来，就问一下什么让他/她不开心。
- 用一些词形容孩子的感受，鼓励孩子理解情绪。

攻击性行为

- 试图转移和分散孩子的注意力。
- 态度要前后一致，但凡有攻击性行为必定处理。
- 如果孩子有攻击性，冷静地降低身位与孩子平视，轻轻地握住他/她的手，说“不要伤害别人”。
- 转过身去，停止眼神接触3秒钟。
- 恢复眼神交流，并说“不要伤害别人，手要轻柔”。然后您可能要帮孩子转移到另一种活动。
- 如果孩子动作轻柔，请给予肯定。



C – 平静的走过来，到孩子身边

A – 当孩子遇到问题时，要帮助他/她

R – 要安抚孩子，让他/她知道您时刻都在身边。

E – 情绪确认；探讨孩子目前的情绪状况

S – 用声音和抚摸来安抚孩子

父母的健康状态

孩子在稳定的家庭滋养中发展并茁壮成长，即使家庭可能会遇到难关。照顾好自己，在需要时寻求帮助，这有助于您度过难关。

如果您有育儿方面的疑问，
请拨打Karitane育儿热线 1300 227 464

现实

- 许多人都要求自己成为完美父母。这需要不断操练学习。对自己和伴侣都不可操之过急。
- 身份缺失感很常见。为人父母可能与生孩子前自己习以为常的身份感觉不同。
- 有了孩子后，离开自己的工作一段时间是一项重大决定。对此感到矛盾是很常见的。
- 许多父母都有焦虑和/或抑郁的经历（大约五分之一的母亲和十分之一的父亲有此经历）。通过Karitane育儿热线可获得帮组：1300 227 464。
- 许多父母在没有榜样可效法的情况下却要树立榜样，很痛苦。
- 在事业和家庭之间艰难取衡是很常见的。带薪陪产假可能不多，而且可能要学会快速适应。
- 为了照顾宝宝可能得放下一切，有时可能要把自己的关系放在最后。

安全

- 有时您会觉得知道自己在做什么。有时则不然。但您不一定要自己全部扛起。为自己或家人获取所需支持是能力强大的标志。为促进整个家庭的健康与福祉，支持网络能帮上忙。

父母状态贴士

- 所有人都需要时间适应育儿节奏。学习任何新技能都需要时间。您不一定要做到完美，尽管尝试。
- 您不是儿童百事通。
- 想做完美的父母，是不切实际的期望。社交媒体上的信息不可尽信。
- 照顾好自己很重要。您自己心情好，才能支持您的伴侣和孩子。在生儿育女前找到对自己重要的事情，并想办法将其融入自己生活。
- 时代不断改变，选择休产假对您的家庭有益处。鼓起勇气，即便您是单位里第一个休产假的也不怕。与伴侣和雇主探讨您的计划。您可以回去上班，但也可以选择不上班。
- 务必早日求助，这有助于问题的有效处理。接受其他人的帮助，尤其是伴侣。
- 与伴侣商量，具体说明您的需要。相敬如宾很重要。
- 适应孩子的习惯。与伴侣相互搭配，并接纳彼此在孩子照顾方面的差异。
- 每天抽时间沟通并进行亲子互动。绝不要低估笑容和拥抱的力量。
- 伴侣间优质的相处时间是沟通的重要保障。探讨优质的相处时间对彼此的意义。不要以为一顿浪漫的晚餐就能凡事化了。



KARITANE 育儿热线: 1300 227 464

联系方式

138-150 The Horsley Drive,
Carramar NSW 2163

(02) 9794 2300

同心就能解决问题。

在Karitane，我们明白每一位父母都有与众不同的经历。虽然您天生的本能或后天的认真学习肯定会发挥作用，但若真遇到不会的也没关系。因此，为人父母如摸石头过河，纵然有困难险阻，但只要同心就能解决问题。

育儿热线 1300 227 464
KARITANE.COM.AU