



我和我的孩子
终生的依恋关系

best start
meilleur départ

by/par health *nexus* santé

最好的开始资源中心(The Best Start Resource Centre)要感谢下列咨询委员会成员帮助开发本手册:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit

我们还要感谢下列机构为我们提供的建议: 位于Huntsville的安大略早期教育中心(Ontario Early Years Centre)、儿童成长计划(Growing Up Program)、伟大的开始(Great Beginnings), 以及渥太华的育儿法 (Mothercraft)。

撰稿: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

注意: 整个手册会多次提到不同的术语, 例如, 婴儿, 幼儿和儿童。为了清楚起见, 下面是这些术语的简短的定义。

婴儿 (宝宝): 未满一岁的孩子。

幼儿: 大约从1岁至3岁的孩子。

儿童: 这是一个普遍的术语, 用来描述本手册中所讨论的年龄组的孩子。

目录

家长的角色	2
最初的依恋关系	3
父亲的角色	6
我们可以一起做些什么?	7
• 0-3 个月	8
• 4-6 个月	10
• 7-9 个月	12
• 10-12 个月	14
• 13-18 个月	16
• 19-24 个月	18
• 25-30 个月	20
• 31-36 个月	22
以积极正面的方式管教幼儿	24
移民及与家人分离	26
收养	27
分居和离婚	30
托儿服务对依恋关系有哪些影响	32
当事情不对劲儿的时候	34
何处获取更多帮助	36

家长的角色

新生宝宝的到来是一件高兴的事，但也可能带来压力：

- 我会是一个好家长吗？
- 我可以和孩子形成依恋关系吗？
- 我可以给他所需要的吗？
- 他能够成长为一个快乐而又独立的人吗？

大多数宝宝天生就有一些行为让呵护他们的大人寸步不离。当父母或其他看护孩子的人根据自己的直觉回应婴儿的行为时，就会与宝宝建立初步的依恋关系。

亲子依恋关系的发展主要是在孩子出生后的第一年，但会在孩子的一生中继续发展。本手册是为那些0至3岁儿童的家长以及任何看护小孩子的人写的。



最初的依恋关系

宝宝可以和几个人（父亲、母亲、祖父母、教育工作者）形成依恋关系，但至少会与一个人形成更强烈的依恋关系。这个人通常是宝宝的主要看护者，并且与宝宝在一起的时间最多。

你可以通过所做的各种小事情与宝宝建立稳固的依恋关系：

- 当宝宝需要的时候安慰她。
- 为宝宝提供照顾，如喂宝宝吃饭、给宝宝穿衣服、洗澡。
- 和宝宝说话，给她唱歌。
- 遇到困难的时候保持冷静。
- 当宝宝微笑、哭泣或发出叽咕咕声音的时候要做出回应。



这一切都能为宝宝提供基本的安全感，为她以后与别人建立良好的关系打下基础。这将帮助她形成足够的自信心，可以成为一个有力的、独立的人。

宝宝的成长要依靠你！每天的任何时候，当宝宝需要你时，要充满关爱地回应她，这一点很重要。宝宝在夜里更容易感到害怕！当宝宝哭的时候，即使你当时想让她睡觉，也要去安慰她，你也要让宝宝知道她是被疼爱的、她是安全的。如果你的宝宝哭了，那一定是因为她有某种需要，即使她只是想让你抱一会儿。

母乳喂养是与宝宝形成依恋关系的最自然的方式。
母乳是宝宝的最佳食品。

出现下面情况要特别关注你的宝宝，这非常重要：

- 1) 当他生病了。
- 2) 当他受伤了。
- 3) 当他不安的时候：难过、害怕或孤独。

当然，有时你可能无法安慰你的宝宝。这是正常的。重要的是你要尽力去安慰宝宝，使他学会依靠你。这有助于宝宝在各种不同的场合建立对别人的信任。

你是否害怕“宠坏”自己的宝宝？当宝宝需要你的时候，你是不会宠坏他的。相反，他将学会安全感。

你也会和宝宝建立依恋关系。这种依恋关系也将影响到宝宝的大脑发育。这将影响宝宝一生的思维、学习、感觉和行为。

当你的宝宝开始探索这个世界的时候，他会希望了解他周围的环境，他知道在自己需要的时候，父母就在不远处。如果一个孩子缺乏安全感，他不太可能去探索周围的世界，他的社交技能也得不到发展，他的自尊心也会与那些有安全感的孩子不一样。安全感对宝宝很重要，有助于培养他未来的独立性。

下面一些指导原则有助于促进依恋关系的形成：

- 怀孕期间，轻轻揉搓你的腹部，向未来的宝宝倾吐你对她的感情。
- 宝宝出生后，每当她有需求时，要深情地做出回应。
- 对宝宝的期望值要明确，并要符合宝宝的年龄。
- 与宝宝交谈的时候要充满柔情，并使她有机会作出回应，尽量让宝宝展开互动和玩耍。
- 要把宝宝作为一个有独特个性和身份的人来接纳。
- 日常生活的方方面面都要考虑到宝宝的存在。

牢固的依恋关系有利于培养幼儿时期、学龄时期和青少年时期的独立性、自我形象、同理心以及与他人等的关系等。

改编自《儿童的早期发育百科全书》



父亲的角色

即使宝宝与妈妈之间的依恋关系足以使宝宝感到安慰,与父亲建立的依恋关系也有助于宝宝的发育。一些研究表明,父亲和孩子之间良好的亲子关系可以使孩子探索的范围更远。

无论父亲是不是孩子的主要看护者,他们都可以和宝宝一起做以下各页中所述的活动,以加强彼此间的依恋关系。下面是一些额外的建议:

- 尽可能多使用婴儿背带。男子体质一般比女性强壮,可以背负年龄更大、更重的婴儿。
- 让你的新生宝宝躺在你的胸部。你的心跳将帮助宝宝建立信任感。
- 带宝宝一起洗澡。身体接触很重要。如果还有其他人在,宝宝洗完澡后,他或她可以帮你把宝宝从浴缸里抱出来并给宝宝穿衣服。
- 两个家长应该给宝宝做出相同的深情回应、相同的惯例和积极的管教,这样,无论是哪个家长看护宝宝,都会使宝宝有安全感。
- 要毫不犹豫地给宝宝显示你对她的爱。
- 给母乳喂养的妈妈提供支持,因为母乳喂养是宝宝的理想选择。寻找其它机会与宝宝在一起,例如,把宝宝带到妈妈那里,吃完奶后帮宝宝拍嗝。
- 鼓励幼儿挑战自己,发展自己的身体技能(攀登、跳跃等)。仔细看护孩子,但最重要的是,要让他对自己所做的努力有良好的自我感觉。
- 在处理你与周围人的亲密关系方面,要以身作则,为宝宝树立榜样。
- 考虑体育儿假,花时间与宝宝在一起,建立你单独看护孩子的信心。



- 花时间与宝宝单独在一起。如果你心里没有底,可以从只有几分钟开始,然后逐渐增加时间。如果你不想离宝宝的妈妈太远,就把宝宝带到房间外面或到另一个房间。
- 寻找社区里有哪些为新生父母预备的有关资源。有时会有父子小组,如果你所在的社区没有,可以考虑自己发起建立这样一个小组。
- 留意母亲出现的疲劳或抑郁的迹象,特别是当她是主要照顾宝宝的人。这些因素可能会影响到她,使她不能很好地照顾宝宝。如果你感到担心,可以与医生、公共卫生护士或社区保健护士交谈。
- 如果你的工作需要你离开家庭很长时间,一定要多陪陪孩子,逐渐学会识别她的暗示和反应。
- 如果你觉得不知所措,或者你的宝宝哭个不停,不要犹豫,马上寻求帮助。千万不要猛烈摇晃宝宝。

我们可以一起做些什么呢?

以下建议将帮助你了解宝宝的需要,并亲切地做出回应。这些活动非常简单,不需要昂贵的玩具。事实上,和玩具相比,你的宝宝更需要你多花些时间陪她!每个孩子都不一样,在这些活动中会有不同的反应:注意你家宝宝的独特需求。**注:每个宝宝发育的快慢不同,他们每个人都有自己的个性。下面的资料只是提供一般的原则,可能不适用于所有的婴儿。**

0-3 个月

你的宝宝可以做什么

- 她喜欢注视别人的脸，开始学会微笑并发出咕咕的声音。
- 她喜欢听人的声音，并能识别熟悉的声音。
- 她用哭来表达自己的需要。
- 她喜欢被抱着，与别人有身体接触。
- 宝宝被抱起来的时候，通常就会感到安慰。
- 她可以清楚地看到相距约30厘米（12英寸）或更近距离的东西。
- 她会试图触摸你的脸

你可以做些什么

- 母乳喂养宝宝。
- 要关注你的宝宝，不要害怕宠坏她。
- 如果你已满足宝宝所有的基本需要，但是宝宝还在哭，就试着把她抱起来。
- 当宝宝看起来显得累了，就要给她找个安静的地方。
- 对着宝宝微笑，对着她轻轻地说话、唱歌的，轻轻地晃动宝宝、抱起宝宝。
- 给宝宝轻轻地按摩。
- 用眼神直视宝宝，好让她熟悉你的脸。
- 尽可能经常使用婴儿背带在身前背着宝宝（就像袋鼠一样）。**但是，当你做饭、处理热的食物或饮料时，不要背着宝宝。**
- 根据加拿大儿科协会（www.caringforkids.cps.ca）的建议，让宝宝在婴儿床里睡觉，婴儿床要放在靠近你自己的床地方。
- 使用你最熟悉的语言与宝宝说话，即使你所使用的语言与你伴侣使用的语言不一样。

活动

改变宝宝注视的方向。当宝宝醒着的时候，把你的脸移开，离宝宝的脸约30厘米（12英寸）。慢慢地向右移动你的脸，然后向左。观察他的反应。

说明 - 宝宝已经习惯看你的脸了，她会一直盯着你看。

改变你说话的声音，并使用不同的声调。慢慢靠近你的宝宝，使用不同的语调和他说话：正常语调、高音、低音、耳语、鼻音等，观察宝宝是否也试图发出声音。

说明 - 宝宝很愿意听到你的声音，并开始识别与语言相关的声音。

替你的宝宝说话。当你和宝宝一起做事的时候（如换尿布，哺乳等），想像你就是宝宝，你要代替宝宝说话：“我现在有点冷”，“我想继续抱着妈妈的毛衣”，等等。

说明 - 你正在学习了解宝宝的暗示，并能更敏感地察觉他的反应。



4-6 个月

你的宝宝可以做些什么

- 他会更经常地笑。
- 叫他的名字时，他会有反应。
- 当他兴奋的时候会手舞足蹈。
- 他用不同的方式表示自己累了：皱眉头、看别处、扮鬼脸、踢腿、拱着背、大哭，等等。
- 他喜欢看到自己最喜欢的人，也愿意和他们在一起。
- 听到熟悉的声音时，他会把头转向那个方向。
- 如果有人跟他说话，他会盯着说话人的脸。
- 他会对着镜子做出反应，并且会笑。
- 他可以自己拿着东西玩几分钟。
- 每当沮丧的时候就会哭。
- 如果有人安慰，宝宝通常会停止哭泣。



你可以做些什么

- 继续母乳喂养宝宝。
- 用微笑回应宝宝的目光。
- 当你与宝宝玩的时候以及与他说话的时候，要直接看着宝宝。
- 和宝宝说话，给宝宝读书。
- 当宝宝哭的时候，要抱起他。
- 如果和宝宝说话的时候，他发出咕咕的声音，那是他在试图和你沟通。要回应他。
- 如果宝宝把脸转开，他是希望做一些别的事情，或者他累了。要回应他的引导：慢下来或者停下来。
- 当宝宝受伤、生病或者害怕的时候，要马上把他抱起来。
- 给宝宝唱一些你知道的歌曲。

活动

给宝宝按摩。在地面上放置一个舒适的垫子，把宝宝放在上面。他可以背部朝下或腹部朝下躺着，甚至可以坐着，只要你扶住他的背部。要在宝宝醒着的时候并在两次喂奶之间做按摩。要用一定的力量给宝宝按摩，使他不会感到像是搔痒痒或不舒服。使用蔬菜油或植物油。轻轻按摩他身体的各个部位，观察宝宝的反应：他喜欢什么？他不喜欢什么？轻轻地告诉宝宝你在做什么。

说明 - 宝宝对你的身体接触会感到很舒服，而且能让你知道他的感受。你会更加熟悉宝宝喜欢什么，以及他通过什么方式来表达自己的感受。

跟宝宝玩飞机。抱着他的腰部，轻轻地把宝宝举起来，同时微笑着看他的脸。做各种动作，并解释给宝宝听：向上，向下，飞行。仔细观察宝宝的表情，看他是否愿意继续做下去（哭，把家长推开，扭动身体等），要随着宝宝的意愿而行。

说明 - 你越来越熟悉宝宝的暗示以及如何做出回应，这也能开发他的肌肉力量。

和宝宝一起探索各种形状和材质。为宝宝收集各种不同形状和质地（软的、硬的、粗糙的，等等）的安全的物品。每次交给宝宝一种物品，向他解释那是什么东西，观察宝宝的反应。你可以让他用手、嘴巴、脚、脸颊等触摸这些物品。给他足够的时间彻底探索每样物品。当宝宝显出疲倦的样子时，活动就要停止。

说明 - 你在学习了解宝宝如何表达他是否喜欢某物。他也在探索新物品的过程中获得乐趣。

7-9 个月

宝宝可以做些什么

- 她很喜欢看其他宝宝。她试图通过微笑和发出咕咕的声音来吸引其他宝宝。
- 她开始发出不同的声音：“巴，它，达，马”。
- 你的宝宝开始四处移动，探索周围的环境。
- 她想要人抱的时候会举起双手。
- 宝宝喜欢你，不喜欢陌生人，在你离开的时候她可能会做出反应。
- 她喜欢有规律的生活。
- 她用声音来表达她的需要。
- 宝宝能识别出一些用来表达她喜欢的人或事物的词：妈妈、爸爸、玩具等。
- 让宝宝拿着毯子或者她最喜爱的玩具可以使她得到安慰。
- 听到熟悉的声音或看到熟悉的人都能使她得到安慰。

你可以做些什么

- 观察宝宝，这样你就可以了解她的暗示。每当她来了兴趣，准备要玩的时候就要和她玩。按照她的意愿行事。
- 注意宝宝的肢体语言（举起胳膊、微笑、踢腿、硬挺着胳膊和双腿等）。
- 每当宝宝举起胳膊的时候，就要把她抱起来。
- 轻轻地给宝宝唱歌、阅读，轻柔地跟她说话。
- 把家庭生活安排好，给宝宝提供一个有规律的生活：吃饭，做游戏，洗澡，睡觉等。
- 如果你必须离开宝宝，离开和回来的时候都要抱一抱她。保持冷静，并帮助她控制自己的情绪，让宝宝明白你还会回来。
- 如果有可能，尽量让宝宝自己安慰自己（吮她的拇指、拿着自己最喜欢的毯子等）
- 继续母乳喂养宝宝。

活动

玩简单的游戏，你来模仿宝宝的动作。例如，如果宝宝拍手，或者用他的嘴巴发出声音，或者摇动拨浪鼓，你也重复他的动作。让他先开始游戏，或者你也可以尝试先开始。

说明 – 宝宝会明白，他可以通过自己的行动控制他周围的环境。他看到你对他的努力做出了回应。他在学习沟通技能。

与你的宝宝玩躲猫猫的游戏。你可以坐在宝宝的对面，双手遮住脸，然后再把脸露出来。你还可以用毛巾挡住你的脸。然后，你可以移开一点，把脸再露出来。你可以使用他最喜欢的玩具和他玩这个游戏。

说明 – 你的宝宝开始认识到，即使他无法看到某人或某物，他们还是继续存在着。他也会从中获得乐趣，因为他可以重新看到你的脸或自己喜欢的玩具。孩子会明白，你总是会回来的。

在宝宝面前放一面镜子。首先让他看看镜子中的自己，弄明白这是怎么回事。用他的名字称呼镜子中的宝宝。然后，你可以指出镜子中他身体的各个部位，如他的手、他的鼻子、他的眼睛。

说明 – 你的宝宝已经开始了解自己的身体。他开始明白，他在镜子中看到的各个身体部位都是属于他的。



10-12 个月

宝宝可以做什么

- 他会模仿别人。
- 他对新的玩具很好奇，可以用手指向他想要的东西。
- 他能表达一些情绪：快乐，焦虑，悲伤等。
- 他可以做出一个动作，对别人产生影响，如使他们大笑。
- 如果把宝宝和他最喜欢的人分开，他会表现出紧张不安。
- 如果宝宝遇到没有把握的事情，他会寻求与父母进行眼神或身体的接触。
- 如果有人拿走他的玩具时，他会做出反应。
- 他会亲吻、拥抱和微笑做出回应。

你能做些什么

- 为他提供一个安全的环境。
- 与你的宝宝一起玩，读他的书，唱他的歌曲。
- 当宝宝哭、笑、牙牙学语、用手指点或把脸转过去的时候，要试着去了解宝宝想要什么。
- 帮助宝宝用语言表达自己的感情：快乐，伤心，生气等。
- 通过呵痒痒、大笑和玩游戏等方式，让宝宝的日常生活更有乐趣。
- 鼓励宝宝尝试移动、站起来并扶着家具。
- 告诉宝宝你打算和他一起做哪些事情：吃饭、出去散步、洗澡等等。这将帮助他对他的日常生活感到安全。
- 在必要时为宝宝设定明确的限制措施，可以通过转移他的注意力，把周围的危险物品移开，并让宝宝知道你希望看到的行为等（参考“以积极正面的方式管教幼儿”一节）。
- 继续母乳喂养宝宝。

活动

给宝宝读有关动物的书。宝宝在这个年龄段说话可能会有困难，但他可以模仿声音。看着动物的图片并发出该动物的声音。鼓励宝宝尝试重复这些动物的叫声。你也可以使用长毛绒或塑料动物玩具完成这项活动。

说明 - 你的宝宝通过牙牙学语和你进行交流，这就是他将来语言的雏形。

练习与宝宝分开。告诉孩子你会离开一会儿，然后回来。告诉他你走之后谁会照顾他。走之前给他一个他最喜欢的物品，并给他一个拥抱和亲吻。离开宝宝几分钟后回来。重复这项活动，逐步增加离开的时间，但每次离开的模式都要保持不变。

说明 - 宝宝会明白，你每次离开后都会回来。父母不在的这段时间，负责照顾他的人可以安慰他。他还将学习必要时自己安慰自己。



安排与另一个孩子见面。把两个孩子面对面放在一起，鼓励他们使用任何形式进行交流：微笑、声音、发出咕咕声。观察孩子对不同刺激的反应：音乐、玩具、人等等。

说明 - 你的宝宝正在学习与人沟通，他不只是仅仅依赖于你来满足自己的社交需要。

13-18 个月

你的幼儿能做些什么

- 你的幼儿喜欢探索周围的环境。
- 她开始讲几个词，如“嗨”和“不”。
- 她对陌生人感到好奇。
- 她逐渐开始建立自信心。
- 你的幼儿可以自己玩了。
- 她喜欢有规律的生活，不喜欢这个规律发生变化。

你能做什么

- 让幼儿在安全的环境进行探索。
- 当她需要安慰时，马上过去安慰，表示你的关爱。
- 对幼儿发现的东西表现出兴趣，同时让她带领你做发现新东西的游戏。
- 和幼儿说话，倾听并做出回应。
- 鼓励你的幼儿自己玩几分钟。
- 用有不同面部表情的人的照片向她展示人们如何表达喜怒哀乐，并用语言来解释这些感情。
- 每次你必须离开的时候，都要用同样的方式跟她告别。
- 如果日常生活出现变化，告诉你的幼儿将要发生什么事情，以免她感到吃惊。

活动

玩捉迷藏。向幼儿解释游戏规则，然后藏在沙发或床底下。开始的时候，藏的地方要离幼儿近一些。当他找到你时，要表现出很高兴，并给他一个大大的拥抱。

说明 - 这个游戏有助于满足他安全探索的需求。你的幼儿会习惯你离开，而且再看到你的时候会很高兴。

让孩子探索新的地方。给他看厨柜、壁橱或满满一大箱子他没有见过的东西，只要这些东西对小孩子而言是安全的。

说明 - 你的幼儿可以按照自己的速度探索新的事物，他知道需要你的时候，你就在他附近。

教他如何共享玩具。让你的孩子选择一个玩具，你自己也选一个。就在他旁边玩。几分钟后，向他提出交换玩具。如果孩子拒绝，可以建议他做出选择：过几分钟再交换玩具，建议另一个玩具或建议与孩子一起玩他的玩具。

说明 - 幼儿在学习如何不需要争吵或抢夺而从其他孩子那里得到自己想要的东西。



19-24 个月

你的幼儿能做什么

- 你的幼儿继续探索并了解他周围的环境和人。
- 他会和别人表达各种感情和行为：攻击、发脾气、咬、拥抱、大笑，等等。
- 你的幼儿可以果断地说“不”。
- 他会与其他孩子一起玩。
- 有时遇到陌生的成年人他会犹豫不定。
- 他开始模仿成人的行为。
- 他正在学习和使用许多新词，这些词可以帮助他了解你，并可以表达他的需要。

你能做什么

- 即使幼儿似乎什么事都要自己做，她仍然需要你的安慰。
- 与幼儿一起享受发现的乐趣，继续给幼儿阅读、唱歌、并跟他说话。
- 告诉他可以用不同的方式来表达他的感受：“如果你生某人的气，来跟我说一说。”
- 鼓励他的好奇心，但是要为他探索设定安全范围。用公平一致的规则约束他的行为。
- 使用简单图像帮助孩子识别其中所表达的感情。

活动

了解别人的感受。找一本书，书中的人物具有各种各样的感情：生气、高兴、伤心，等等。与幼儿一起阅读，给他认真地解释为什么书中的人物会有这种感受。问问他有没有同样的感受。

说明 - 幼儿已经开始明白什么会使别人开心、难过等。

模仿妈妈和爸爸。做家务活动，并鼓励幼儿使用儿童尺寸的工具模仿你：铲雪、扫地、搬运东西，等等。

说明 - 他的自尊心正在形成，因为你让他做你在做的事情，这表示你对他有信心。

认出他熟悉的人。给幼儿看些照片，照片上的人都是他所熟悉的（他本人、父母、朋友、邻居）。鼓励他说出这些人的名字，并和你谈谈这些人。

说明 - 他正在学习认出自己所熟悉的人，并叫出他们的名字，他也在学习与他们的关系。



25-30 个月

你的幼儿能做什么

- 你的幼儿可以使用很多词来沟通。
- 她会微笑和大笑。
- 在新的环境里，她有时会感到害羞。
- 她开始玩发挥想像力的游戏和一些简单的游戏。
- 她喜欢与他人一起玩，但分享玩具对她仍然有困难。

你能做什么

- 鼓励她玩一些可以发挥想象力的游戏和其它喜欢玩的游戏。
- 和别人一起玩游戏，每个人都有机会轮到自己，这能帮助孩子学会等待轮到自己。
- 对于幼儿的每次尝试和成功都要给予鼓励和赞扬。
- 向幼儿解释将要发生什么事情以及正在发生的事情，这可以帮助她感觉舒适。
- 教给她不同的方式与别人分享玩具。



活动

玩“镜子”游戏。你和孩子面对面。孩子要模仿你的手势和面部表情。然后轮换，让孩子做出各种面部表情，你来模仿。

说明 - 他在学习解读别人的行为、表情和情感。采用轮流做的方式会让他明白，沟通是一种双向的交流。

玩虚拟游戏。鼓励孩子设定某些虚拟场景，他要假装喝茶、打电话、照顾玩偶、做饭、修汽车或做木工。

说明 - 他正在开发自己的想象力以及形成自己做事情的方式。有了你的帮助，他也会学习用言语来形容自己在做什么，以及他从中得到哪些乐趣。

随着音乐跳舞。找一些表达不同感情（如欢乐、悲伤、惊奇）的乐曲。这些乐曲可以是唱的、CD机播放的或乐器演奏的。向幼儿解释音乐表达的各种情感，并和他一起随着音乐跳舞。让他用舞蹈来诠释所听到的乐曲。

说明 - 幼儿将学会把情感与行为联系在一起。

31-36 个月

你的幼儿能做什么

- 你的幼儿可以独自玩。
- 在熟悉的环境里，可以把她与她最喜欢的人分开。
- 她开始与他人分享。
- 她可以向别人展示自己的情感。
- 她可以表达和理解多种情感：快乐、伤心、生气、害怕、担心。

你能做什么

- 鼓励她独自玩。
- 鼓励她玩一些可以使她发挥想象力的游戏。
- 你要离开的时候，要向她解释，并告诉她谁会照顾她，这样你就比较容易走开。告诉她你什么时候会回来，要使用特定的参考点（“你午睡之后”，“当外面天黑的时候”）。
- 帮助她向你讲述她这一天做了些什么。
- 倾听宝宝的感受和忧虑的事情，并且做出回应。
- 教她要有耐心。例如，如果你正在打电话，做个手势（如用食指），让她明白你已经知道她需要你，但她需要稍等片刻。



活动

想象一个情绪化的场景。使用长毛绒动物玩具和玩偶创造某些场景，展现不同的情况和情绪（争论、朋友带来的惊喜、与父母分离、去参加聚会、受轻伤）。让他扮演一个角色，并说出场景中的各方都有哪些情绪和行为。

说明 - 幼儿可以通过游戏表达多种情绪，还可以学习如何应对这些情感。这有助于他提高解决问题的能力。

讲述他一天的故事。给宝宝说话的机会，让他说出自己感兴趣的事情，或者说说他白天做了哪些事。你可以通过提问，向他显示你对他的故事很感兴趣。

说明 - 他可以看出你对他所做的事情感兴趣，他会越来越愿意和你说话。

在一起编故事。利用孩子最喜欢的人物或者填充动物玩具，虚构一个小故事。“从前...”。然后让他发挥想象力说一个简短的故事。

说明 - 这可以鼓励孩子的想象力，并提高他的沟通能力。

以积极正面的方式管教幼儿

小孩子需要学习有关集体生活和安全探索方面的规则。作为家长，你有时需要控制他们的生活空间，并告诉他们哪些行为是最合适的。

小孩子并没有恶意，他们只是想到什么就做什么：把东西放在嘴里，探索周围的环境，一不高兴就哭。

为了避免出现问题，你可以从控制孩子的环境着手：

- 安排好房间。拿走危险物品，她不应该去的地方要关上门，可以使用屏障，等等。
- 转移幼儿的注意力。例如，如果她要去拿某个不适合她玩的东西，可以给她一个安全的玩具或变换活动。
- 保持一致：无论是哪个家长看护孩子，这些规则应始终是相同的。如果可能的话，家长之间可以事先达成协议。
- 生活要有规律。如果孩子事先知道会有什么事情发生，转变的过程就会比较容易。
- 鼓励好行为，而不是禁止不良行为：“过来帮我洗洗衣服”，而不是“不要那样”；“说话小声点儿”，而不是“不要大喊大叫。”
- 让她使用那些她有能力使用的东西（塑料餐具、盖子、锅、洗碗巾，等）。确保这些物品是安全的。

但是，孩子应该在必要的时候能够表达自己的情感，这点很重要。这里有一些提示：

- 认可他的情绪。如果他哭了或者发脾气了，首先要了解他为什么会这样。
- 让你的孩子知道你明白他的苦恼：“我知道你很失望，因为现在是午睡时间。”
“我知道你生气是因为他拿走了你的玩具。”
- 要明确什么行为是不适当的。例如，让他知道当他失望或生气的时候扔东西是不合适的。
- 给他示范那些适当的行为。问问他是否可以拿着毯子冷静几分钟，教他如何分享玩具，对于他的合理要求要温柔地做出回应。

你的情绪也很重要！这里有一些提示，帮助你在出现矛盾的时候如何与宝宝相处：

- 声音要尽量保持平静，但要坚定。
- 向孩子解释他的行为使你产生哪些感受：“当你大喊大叫的时候，我很难理解你对我所说的话。”或者，“当你特别生气的时候，我没有办法和你交谈，无法搞清楚该怎么办。”
- 如果你们当中有一个（或两个！）生气了，要等平静下来以后再继续讨论。
- 如果你很生气，首先要把孩子放到一个安全的地方，等你消气以后再回应。如果可以的话，到另外一个房间去。
- 不要忘记，你的孩子会尽力模仿你：如果你很容易生气，他也会学着这样做。
- 你的反应和行为并不总是完美的，但要尽量了解所发生的情况，从错误中不断学习。

移民及与家人分离

由于移民到加拿大，有时某些家庭会分开一段时间。一个或两个家长都可能与子女分离较长的时间，孩子或许留给其他人，如祖父母照顾。与家人分离的这段时间对孩子及其家庭都是比较困难的。以下是一些建议：

- 与孩子分离的父（母）应尽量多地与子女保持联系（如：打电话，有家长监管网络聊天，等等）。
- 与本社区其他有类似情况的家长交流。你可以学习他们的经验，并相互支持。
- 当你与孩子团聚的时候，准备好多花些时间与孩子建立依恋关系。本手册有关收养孩子的章节能提供一些参考。



收养孩子

你可能会很快就“爱上”收养的孩子，特别是如果孩子还很小。但是，“依恋关系”却是另外一回事，因为依恋关系意味着孩子要和养父母建立信任。当她需要的时候，她的养父母总是会在身边吗？

婴儿出生后的最初几个月是形成依恋关系的极为重要的时期。如果孩子是收养的，养父母并不总是了解收养之前孩子得到的是什么样的照顾。宝宝可能以前一直被忽视，需要特别呵护才会产生信任感。在某些情况下，幼儿因为自己所经历的被拒绝而对其养父母其中的一个采取拒绝的态度。

有些收养的孩子可能有残疾、行为失常或胎儿酒精症候群（FASD），需要特别的照顾。在这种情况下，一定要获得专业人员的指导。

但是，孩子天生就需要有依恋关系，并会尽量使这种需求得到满足。





下面是一些建议。正如你会看到，其中一些建议适用于所有的婴儿，无论是否收养的：

- 尽量获取更多有关孩子过去的资料，这样你就可以更了解她的需求。
- 经常抱着你的孩子。她需要安全感。如果她是一个婴儿，尽可能多使用婴儿背带。
- 花时间去了解你的孩子以及她的需要和反应。
- 给孩子一个很有规律的生活，让她清楚会有什么事情发生，以免产生担心。告诉她下一步会发生什么。
- 总是以同样的方式及时回应孩子的需求。
- 最好由父母自己照顾孩子，并经常抱着孩子，特别是头几个月的时候。鼓励亲属和朋友帮助你做些其它的事情，并向他们解释为什么。
- 当你用奶瓶喂孩子的时候，尽量把她搂紧，好像你在母乳喂养。
- 为孩子提供一个愉快而平静的环境，给他吃爱吃的富有营养的食物。
- 当你吸引孩子注意力的时候，确保自己要面带微笑，或给孩子一个拥抱。
- 在任何时候说话都要平静，包括当你想管教宝宝时。

- 强调孩子的积极行为，并夸奖他所能做的事情。
- 和宝宝玩游戏，做一些需要面对面接触的活动，如模仿、躲猫猫、梳头发和眨眼的游戏。尽量鼓励他跟你有直接的眼神交流。
- 当你的孩子发脾气的时候，给他找个安静的地方坐下来安慰他，如果他不愿意，给他一些个人空间。最重要的是，他可以找到你来满足他的需要。
- 如果你的孩子喜欢按摩，就经常给他做按摩。
- 与孩子共用卧室，尤其是在他很小的时候。
- 给孩子选择一些你希望他接触的音乐、书籍和玩具。
- 注重给孩子关爱，即使他没有回馈。
- 如果你发现自己的孩子在行为上与其他孩子差别很大，不要犹豫，赶紧寻求社会和社区服务，以获取你需要的帮助。

分居和离婚

当孩子还很小的时候，夫妇的分离会使家庭处境艰难。关于分离和离婚，专家的意见各不相同。有人认为，依恋关系将受到影响，而其他人则认为不一定会这样。

父母对孩子照顾的好坏以及周围环境对于那些分居和离婚家庭中的孩子起着关键作用、并产生长期的影响。理想情况下，孩子能够定期与父母双方都有足够的时间呆在一起。



以下是一些建议，用以缓解夫妻分离而造成的困难：

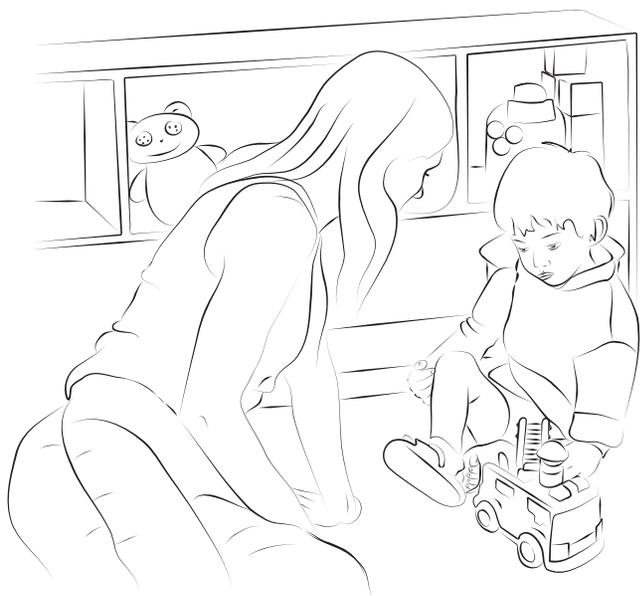
- 当你们有问题需要讨论时，要避免当着孩子的面讨论，无论孩子多大年纪。
- 不要在孩子面前批评你以前的伴侣。
- 对于孩子的需要，应当一如既往地给以深情的回应。
- 如果孩子的生活中出现新的亲人（祖父母，你的新伴侣，混合家庭中兄弟姐妹），请确保让孩子有时间了解他们之后，再让他们照顾孩子。
- 你的精神健康很重要，请让你身边的人给你提供帮助，这样你就可以与孩子保持良好的关系。
- 如果你和你以前的伴侣不能在照顾孩子的问题上达成协议，或许可以把孩子托付给专业人士照顾，或者交给父母双方都信任的人。
- 和你以前的伴侣达成一个双方都同意的沟通方式：例如通过电子邮件、电话留言、孩子随身携带的笔记本，或者晚上等孩子睡觉后通个电话，等等。
- 给孩子提问的机会。
- 向孩子提供一个有关现状的整体概述，但不要对另一方做出负面评价。有关细节问题，留给大人之间进行沟通。
- 确保孩子不会因你们的分离而产生内疚感。
- 遇到每一种情况都要问自己：“什么决定对我的孩子是最好的？”

托儿服务如何影响依恋关系

在某个时期，你的孩子可能会用到托儿服务，无论是家庭式或托儿中心。

多项研究试图确定托儿服务对亲子依恋的影响。尽管关于这问题很难得出具体的结论，但是这里有一些观点是有证据支持的：

- 对你的孩子来讲，喜欢和你呆在一起而不愿去托儿中心，这是正常的。你的任务是要给孩子一个积极的体验，让你的宝宝相信你还会回来的。
- 你需要对自己选择的托儿中心有信心。如果你有所担心的话，你的宝宝可能会感觉到你的焦虑，这会使他更加没有安全感。
- 托儿服务对孩子的发展发挥着积极的作用。托儿服务质量是关键因素。



什么是优质的托儿服务？这里有一些重要的因素，帮助你选择最佳的托儿中心，以利于孩子的社交和情感的发展：

- 教师接受过幼儿早期教育方面的培训，或至少在监管、开发和照顾幼童方面有丰富的经验。
- 教师表现出耐心和敏感性，以积极的态度与孩子沟通。
- 房间既安全，又干净，既能引起孩子的兴趣，也让他们感到很受欢迎，房间要足够大，并有一个安静的地方让孩子午睡。
- 孩子们看起来很高兴，对他们所做的活动很感兴趣。
- 如果某个孩子“调皮”或发脾气，教师会采用积极正面的方法管教他。
- 教师-儿童的比例要严格遵循有关的规定。
- 有规律的日常监管和高质量的活动。

有关如何在安大略省选择托儿中心的信息，以及获取你所在城市的托儿中心名录，请访问下列网址：

www.edu.gov.on.ca/childcare/index.html

当事情不对劲儿的时候

如果你对宝宝的需要感到不知所措，不要犹豫，马上寻求帮助。

例如：

- 如果你感到沮丧或异常疲倦。
- 如果你无法从宝宝那里获得乐趣。
- 如果你感到烦躁易怒。

这些感觉可能会阻止你发展与宝宝的依恋关系。首先尝试从家人和朋友那里获得支持，但不要犹豫，你也可以与你的医生、护士或其他社区服务专业人员讨论这一问题。你还可以在任何时间致电安大略省健康热线（1-866-797-0000）。

加拿大亲子依恋教养机构（Attachment Parenting Canada）关于此专题提供了一个很好的网站：www.attachmentparenting.ca。

你在孩童时代的亲身经历也可能影响你和宝宝的关系。如果你担心对自己童年的经历可能对你建立与宝宝之间的依恋关系有负面影响，可以和你的医护人员谈一谈。



何处获取更多帮助

这本小册子包含一般信息。如果你对孩子有某些具体的担心，与你的医生或到公共护士交谈。你可能会得到中文服务和信息。

欲了解更多信息：

加拿大亲子依恋教养机构 (Attachment Parenting Canada)

提供育儿资料，以及加拿大各城市依恋关系支持机构的链接。

www.attachmentparenting.ca

儿童早期发育百科全书 (Encyclopedia on Early Childhood Development)

就有关的一系列问题提供详细资料，内容涵盖从怀孕到孩子6岁，包括依恋关系等。

www.child-encyclopedia.com

健康宝宝、健康大脑 (Healthy Baby Healthy Brain)

为0-3岁儿童家长所设的网站，以提供培养婴儿大脑发育的建议。

www.healthybabyhealthybrain.ca

健康宝宝、健康儿童计划 (Healthy Babies Healthy Children Program)

安大略省所有公共卫生部门提供的预防和干预计划。

<http://www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx>

幼儿心理健康促进 (Infant Mental Health Promotion)

提供了一个题为“一个简单的礼物：安抚你的宝宝”的录像带和一本配套的小册子 - “父母及其他照顾者指南”，内容是有关婴儿对父母依恋关系的重要性。

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx

安大略省早期教育中心 (Ontario Early Years Centres)

遍布整个安大略省的教育中心，父母和宝宝照顾者可以和孩子一起参加一系列的课程和活动。

www.ontarioearlyyears.ca

安大略省健康热线 (Telehealth Ontario)

提供免费、保密的电话服务，你可以向注册护士咨询有关健康方面的意见或一般的健康常识。

1 866 797-0000

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

www.healthnexus.ca | www.beststart.org

最好的开始：安大略省产妇、新生儿和早期儿童发展资源中心

Health Nexus (健康联结)

180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8 • 1-800-397-9567

本文件的编写由安大略省政府提供资金。

改编、翻译和印刷费用由加拿大政府通过加拿大公民及移民部提供支持。



Citizenship and
Immigration Canada

Citoyenneté et
Immigration Canada