



養育健康孩子的秘訣



在Alameda Alliance for Health，我們隨時為您提供幫助，讓您和您的家人保持健康強壯。作為家長，您可以引導您的孩子養成健康的習慣並做出健康的選擇。以下有一些秘訣可以協助您的家人建立積極的關係並健康成長。

1. 照顧好自己

自我保健是關鍵的第一步驟。當您太累或壓力太大時，可能很難在您的孩子面前做最好的自己。學習在面對為人父母的挑戰時管理壓力的方法。休息一下，與您的伴侶或朋友分享您的感受。如果您覺得自己失去控制，請尋求專業協助。

2. 作出好榜樣

孩子們會透過觀察您來學習習慣。這適用於所有類型的行為，如當您心煩意亂時的反應或您對待他人的方式。您還可以展示健康的樣子。您可以向您的孩子展示保持活力的方式，以及您所做的選擇，例如不吸煙。

3. 共度時光

每天抽出時間與您的家人一起聊天、玩耍或做事情。您可以參加孩子喜歡的活動，也可以規劃時間讓全家一起做飯或散步。

4. 積極傾聽

當您與孩子交談時，務必要傾聽。當您積極傾聽時，您會全神貫注並提出問題，或重複他們所說的話，以確保您理解他們說的內容。試著從孩子的角度看問題，即使您不同意他們的觀點。

5. 談論健康

教導您的孩子保持健康。享受每天保持活躍並健康飲食。隨著孩子年齡的增長，談論諸如飲酒和吸煙等危險的習慣。為您年紀大一點的孩子或青少年提供支援，讓他們自己做出健康的選擇。

6. 構建體系和慣例

構建體系可以幫助孩子們知道他們應該做什麼，並形成一個慣例。您對吃飯、就寢時間和家務有什麼期望？例如，吃早餐或與家人共進晚餐的慣例將使其成為一種規範。

7. 制定明確的規則並運用後果

紀律可以教導孩子自我控制，有助於確保您孩子的安全。根據孩子的年齡，使用有意義的語言與他們談論您對他們的期望。您可以制定一些規則，例如「您可以在平日期間看一小時的電視」。

違反規則的後果應該與行為相關。例如，對於「您只可以在人行道上騎自行車」的規則，有助於您孩子學習的結果是將自行車停放在車庫裡一天。

有時，孩子選擇做什麼的自然結果可以幫助他們學習。例如，如果您的孩子熬夜並且沒有按時準備上學，他們的老師可能會讓他們在放學後留下來。



8. 給予積極的回饋

當您發現您的孩子在做好的事時，描述他們所做的事，並讚美他們：「你等我一起過馬路，這很好。」對於年齡較大的孩子和青少年，慶祝他們所做的努力。

9. 瞭解自己的感受和需求

您可能需要時間冷靜下來才能做出反應。做幾次緩慢的深呼吸。或者您可能只是需要休息一下。意識到您的感受以及您需要什麼，從而照顧自己。

10. 需要時尋求協助

請您的家人和朋友提供支援。您可以與您孩子的醫生討論您可能有的疑慮。您可能會發現您需要育兒專家或治療師的協助。您還可以聯繫以下當地的家長資源之一。



育兒資源

Family Paths育兒壓力幫助專線

免費電話：**1.800.829.3777** (提供口譯服務)

familypaths.org (英文、西班牙文)

任何時候您在育兒方面遇到問題或需要支援或資源時，都可以致電育兒壓力幫助專線。如有需要，您還可以安排與護理家長支援顧問通話，以獲得持續的支援。請致電或造訪網站以獲取關於育兒課程的資訊。

助我成長

免費電話：**1.888.510.1211** (提供口譯服務)

alamedakids.org (英文、西班牙文、中文)

如對於您年滿五 (5) 歲或以下之子女的成長及發育有任何問題，歡迎隨時來電洽詢。瞭解當地的計畫及資源。您也可以造訪網站，以深入瞭解並尋找可以和子女一起從事的趣味活動。

您是否需要更多幫助？

請致電Alliance健康保險計畫

服務時間：週一至週五，早上8點至下午5點

電話：**1.510.747.4577**

免費電話：**1.855.891.9169**

聽障及語障人士

(CRS/TTY) 專線：**711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_P HLTH CH 10/2020
HED P-5 09/2020