



新冠肺炎大流行期間與孩子一起待在家中的日子

為您和您的孩子制定一個日常生活的時間表

- 為您和您的孩子制定時間表，可以讓孩子學習條理並給與他們安心感。孩子還會在行為上表現得更好。
- 讓您的孩子計劃一天的日常工作，比如他們什麼時候玩或做作業。如果您的孩子可以參與制定計劃，他們能更好地遵循計劃。
- 嘗試在計劃中加一些運動時間 - 這有助舒緩孩子的壓力和釋放精力。

與您的孩子建立一對一的時間

- 預留一些時間與您的孩子在一起。您也可以將其設置為每天的同一時間，讓他們有所期待。
- 和孩子一起做的事情：閱讀;談論他們喜歡的東西;或講故事。
- 可以讓您的孩子選擇他們想做的事情。這可以幫助他們建立自信。

使用正面詞語

- 告訴您的孩子您想他們做什麼，而不是您不想他們做什麼：與其說"停止大喊大叫"，不如試著說"請更安靜地說話"。
- 讚美孩子的工作會讓他們感到被欣賞和對自己有良好的感覺。像"謝謝"這樣的詞可以有長遠的正面影響。