



从出生到三岁 如何提升儿童的适应能力

遇到紧张事件之后，孩子可能会回复早期的行为习惯，如吮吸拇指、尿床、过分依恋看护人、爱发脾气等。不过，这些行为都是正常的。你可以从以下几个方面帮助你的孩子：

- 保持冷静，给予及时且必要的安慰。婴幼儿可能还不太明白发生了什么事情，但他们能感受到看护人的情绪，所以，无论发生什么，请保持冷静，为了你的孩子，请管理好你的情绪。
- 与孩子进行轻柔的肢体接触，握住他们的手或拥抱他们，轻轻地摇晃他们，并柔声细语地告诉他们你爱TA，给TA足够的安慰和支持，引导他们冷静下来。
- 生活规律（用餐、就寝等）。
- 允许孩子提出问题
- 不要让孩子过多地接触负面的新闻报道。
- 让孩子们知道即使发生什么不好的事情，你也不会责怪他们。

援助中心热线电话
1-800-854-7771
562-651-2549 tdd/tty



洛杉矶县心理健康部
dmh.lacounty.gov