



促進零至三歲幼兒的情緒調適力

孩童在經過一場令人感到壓力的事件後，有可能會出現一些倒退到早期發展階段的行為，例如吸吮拇指、尿床、對照護者變得依賴、經常鬧脾氣等，這些行為都是正常的。您可以做以下事情來幫助您的孩子：

- 保持冷靜、提供撫慰。非常年幼的孩子可能無法理解發生了什麼事，但他們知道照護者在不高興。請先保持冷靜並管理好自己的情緒。
- 以肢體和言語方式表達愛與安慰，可以透過擁抱、輕搖、以及說些安撫的話，鼓勵孩子讓自己冷靜下來。
- 保持正常作息（用餐、就寢時間等）。
- 讓孩子問問題。
- 不要讓孩子看太多會讓人不安的新聞故事。
- 讓孩子明白，不好的事情會發生並不是他們的錯。

諮詢中心熱線

1-800-854-7771

562-651-2549 tdd/tty



洛杉磯縣心理健康局
dmh.lacounty.gov

T-CH