婴幼儿心理健康(IECMH)
父母/看护人指南：依恋

这是我们对依恋的了解：

- 婴儿和儿童需要与照顾他们的人建立强烈的依恋关系。
- 您的宝宝需要感到安全、被爱和被保护，尤其是当他们感到不舒服、难过、受伤或害怕时。
- 有可靠的依恋感的孩子觉得他们可以信任他们的照顾者。这将帮助他们探索和了解周围的世界。
- 有些压力是日常生活的一部分。压力太大会影响孩子的健康和发育。您可以通过关怀和支持的回应方式来保护您的孩子。
- 与您建立安全可靠的依恋感可以帮助您的孩子在未来建立健康的关系。这也意味着您的孩子将更有可能以积极的方式成长和发展。

作为父母或看护人，考虑孩子的年龄和发育能力，您应该如何：

- 回应孩子的感受和需求？

  孩子表达各种各样的情绪是正常的。您可以描述孩子的感受并回应您对孩子的理解。例如，“我知道当你玩得很开心时很难离开公园。让我们在回家的路上牵着手，你可以告诉我你明天想在公园做什么。”

- 计划日常生活以满足您孩子的基本需求？

  知道接下来会发生什么可以帮助孩子感到安全和有保障。例如，固定吃饭、睡觉、玩耍和户外活动的时间。

- 增加您与孩子的联系？

  孩子们通过真实的生活体验学习得最好。尽量减少您和您孩子的屏幕时间（英文网页）很重要。例如，加拿大儿科学会（英文网页）建议儿童：

  - 2 岁以下不要有任何屏幕时间。
  - 2-5 岁的孩子看屏幕的时间有限，每天不到 1 小时。
  - 研究表明，越少越好。没有证据表明屏幕时间可以改善孩子的发育。

- 为您的孩子提供玩耍和探索世界的方式？

  关注和评论他们玩耍很重要。这会让您的孩子确信您很感兴趣，并且在他们需要您的时候，您就在边上。例如，当您的宝宝在地板上探索时，问问他们在做什么或看到什么。

- 围绕您建立一个支持系统？

  育儿并不总是那么容易。获得支持可以帮助您度过充满挑战的时刻。例如，向支持的家人、朋友、社区计划和资源寻求帮助。

- 了解您孩子的发育是否符合他们的年龄？

  对孩子的能力和行为应该抱有适合其发展阶段的期望。 例如，Looksee Checklist®（英文网页）（以前称为 Nipissing District Developmental Screen®-NDDS）和 Early Years Check-In（英文网页）为每个年龄和发展阶段提供了相应的活动和示例。

在哪里可以找到更多信息？

- Caring for Kids: Screen Time and Young Children （英文网页）
- Centre of Excellence for Early Childhood Development: Attachment（英文网页）
- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress（英文网页）
- Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health（英文网页）
- Best Start, Healthy Baby Healthy Brain（英文网页）
- Best Start, Healthy Baby Healthy Brain (attachment video) （英文网页）
- Infant Mental Health Promotion, Comfort Play and Teach（英文网页）
- Psychology Foundation of Canada, Make the Connection（英文网页）
- Best Start, Life with a New Baby（英文网页）
- National Collaborating Center for Aboriginal Health（英文网页）
- 24-Hour Movement and Activity Guidelines（英文网页）

在哪里可以寻求帮助和支持?

- Parenting in Ottawa（英文网页）
- Parent Resource Centre（英文网页）
- 211 Ontario（英文网页）
- Mental Health and Substance Use Services and Resources（英文网页）

婴幼儿心理健康(IECMH)
父母/看护人指南：大脑发育

这是我们对大脑发育的了解：

- 大脑在怀孕期间开始发育，并在您孩子出生后的 2000 天（5 至 6 岁）内发育最快。
- 每秒产生超过一百万个新的大脑链接。大脑在整个童年时期和成年早期继续发育。
- 这些链接的建立和健康的大脑发育是由孩子的基因、他们的环境、早期经历和人际关系共同作用而产生的。
- 有些压力是日常生活的一部分。压力太大会影响孩子的大脑发育。您可以通过关怀和支持的回应方式来保护您的孩子。
- 健康的营养、睡眠和锻炼对大脑的良好发育、健康和福祉非常重要。

作为父母或看护人，考虑孩子的年龄和发育能力，您应该如何：

- 建立安全和信任的关系（英文网页）？

  这就像类似打网球的“发球和接球”（英文网页）游戏。例如，如果您的宝宝喋喋不休或者不高兴，请抱住他们并给他们一个拥抱或亲吻，以这种积极的安慰方式回应他们。

- 回应孩子的感受和需要？

  孩子表达各种各样的情绪是正常的。当您的孩子受伤、生病或难过时，安慰他们很重要。例如，在孩子跌倒时安抚他们。

- 增进您与孩子的联系？

  孩子们通过真实的生活体验学习得最好。尽量减少您和您孩子的屏幕时间（英文网页）很重要。例如，加拿大儿科学会（英文网页）建议儿童：

  - 2 岁以下不要有任何屏幕时间。
  - 2-5 岁的孩子看屏幕的时间有限，每天不到 1 小时。
  - 研究表明，越少越好。没有证据表明屏幕时间可以改善孩子的发育。

- 围绕您建立一个支持系统？

  育儿并不总是那么容易。获得支持可以帮助您度过充满挑战的时刻。例如，向支持的家人、朋友、社区计划和资源寻求帮助。

- 了解您孩子的发育是否符合他们的年龄？

  对孩子的能力和行为应该抱有适合其发展阶段的期望。 例如，Looksee Checklist®（英文网页）（以前称为 Nipissing District Developmental Screen®-NDDS）和 Early Years Check-In（英文网页）为每个年龄和发展阶段提供了相应的活动和示例。

在哪里可以找到更多信息？

- Caring for Kids - Your baby's brain: How parents can support healthy development（英文网页）
- Healthy Baby, Healthy Brain（英文网页）
- Harvard University, Center on the Developing Child: Key Concepts, Brain Architecture, Serve and Return, Toxic Stress（英文网页）
- Infant Mental Health Promotion, Comfort Play and Teach（英文网页）
- City of Hamilton: Parenting with LOVE - Brain Development（英文网页）
- Encyclopedia on Early Childhood Development – Brain（英文网页）
- Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health（英文网页）
- 24-Hour Movement and Activity Guidelines（英文网页）

在哪里可以寻求帮助和支持?

- Parenting in Ottawa（英文网页）
- Parent Resource Centre（英文网页）
- 211 Ontario（英文网页）
- Mental Health and Substance Use Services and Resources（英文网页）

婴幼儿心理健康(IECMH)
父母/看护人指南：适应恢复能力

这是我们对适应恢复能力的了解：

- 以积极的方式应对生活中的挑战并从困难时期恢复过来的能力。
- 适应恢复能力是在人的一生中培养起来的。
- 充满关怀和积极的日常互动可以培养适应恢复的技能。
- 您在帮助孩子培养与适应恢复能力相关的能力方面发挥着最大的作用。
- 研究表明，适应恢复能力与更高水平的幸福感、积极的人际关系以及在学校、工作和生活中取得更大的成功有关。

作为父母或看护人，考虑孩子的年龄和发育能力，您应该如何：

- 在困难时期照顾好自己以保持健康？

  孩子们观察并从您那里学习积极的自我照料策略。 例如，充足的睡眠、散步、寻求帮助等。

- 练习在处理具有挑战性的行为或情况时保持冷静？

  无论面对任何年龄的孩子，大人以身作则很重要。 例如，数到 10、深呼吸、寻求支持等。

- 当孩子难过时安慰他们？

  支持他们谈论自己的感受并教给他们保持冷静的策略。 例如，拥抱安慰，教他们深呼吸，帮助他们说出自己的感受“你似乎很沮丧”。

- 鼓励孩子即使遇到困难也要继续努力？

  帮助他们了解犯错误是可以的。 例如，将大任务分解成小步骤，强调他们的长处并称赞他们的努力，“你很努力，自己把鞋子穿上了”。

- 创造机会分享您一天中的积极时刻？

  拥有积极的前景和心存感激有助于增强适应恢复能力。 例如，选择一天中的某个时间（进餐时间、就寝时间等）来讲讲一天中积极的事物。

- 围绕您建立一个支持系统？

  育儿并不总是那么容易。获得支持可以帮助您度过充满挑战的时刻。例如，向支持的家人、朋友、社区计划和资源寻求帮助。

- 了解您孩子的发育是否符合他们的年龄？

  对孩子的能力和行为应该抱有适合其发展阶段的期望。 例如，Looksee Checklist®（英文网页）（以前称为 Nipissing District Developmental Screen®-NDDS）和 Early Years Check-In（英文网页）为每个年龄和发展阶段提供了相应的活动和示例。

在哪里可以找到更多信息？

- Centre of Excellence for Early Childhood Development: Resilience（英文网页）
- Reaching IN … Reaching OUT: Road to Resiliency Factsheet and Video（英文网页）
- Center of the Developing Child, Harvard University: Resilience（英文网页）
- Psychology Foundation of Canada: Parenting Information（英文网页）
- Parenting with LOVE: Role Modeling（英文网页）
- Best Start Resource. Building Resilience in Young Children（英文网页）
- Ottawa Public Health: MindMasters2（英文网页）
- 24-Hour Movement and Activity Guidelines（英文网页）

在哪里可以寻求帮助和支持?

- Parenting in Ottawa（英文网页）
- Parent Resource Centre（英文网页）
- 211 Ontario（英文网页）
- Mental Health and Substance Use Services and Resources（英文网页）

婴幼儿心理健康(IECMH)
父母/看护人指南：自我调节

这是我们对自我调节的了解：

- 这是我们处理压力源并从中恢复的方式。
- 这是我们管理自己的感受、想法和行动的方式，这样我们才能处于平静、专注、警觉的状态。 这有助于我们应对日常生活，以便让我们更好地学习。
- 以下是儿童可能经历的一些压力源的例子：
  - 睡眠不足
  - 饥饿或没有吃足够的健康食物
  - 感到不知所措（例如，家里有新的婴儿、过渡时期、家庭变化）
  - 感觉不适或生病
  - 烦躁不安或需要不停地动（例如，体力活动不足）
  - 使用超过推荐的屏幕时间（加拿大儿科学会）
  - 暴露在不适合他们的环境中（例如噪音、灯光、刺激过度或刺激不足、拥挤、没有活动机会）

作为父母或看护人，考虑孩子的年龄和发育能力，您应该如何：

- 支持您孩子应对不同环境的能力？

  例如，在杂货店、聚会和游乐场。
- 帮助孩子理解、识别和标明他们的感受和反应？

  例如，“当奥马尔拿走你的玩具时，你一定感到很沮丧。 我们一起去和奥马尔谈谈吧。”
- 使用“陪伴时间”的方式支持他们释放情绪？

  例如，“我看到你现在很生气。 生气是可以的。 我会一直陪着你，直到你平静下来。”
- 通过使用歌曲、故事和自由的游戏形式来模拟和练习社交技能和解决问题的能力？

  使用歌曲和育儿信息资源来教您和您的孩子新的技巧，例如深呼吸以帮助平静下来。 例如，芝麻街节目视频。
- 围绕您建立一个支持系统？

  育儿并不总是那么容易。获得支持可以帮助您度过充满挑战的时刻。例如，向支持的家人、朋友、社区计划和资源寻求帮助。
- 了解您孩子的发育是否符合他们的年龄？

  对孩子的能力和行为应该抱有适合其发展阶段的期望。 例如，Looksee Checklist®（英文网页）（以前称为 Nipissing District Developmental Screen®-NDDS）和 Early Years Check-In（英文网页）为每个年龄和发展阶段提供了相应的活动和示例。

Where can you find more information?

- Self-Reg with Stuart Shanker（英文网页）
- Stuart Shanker, Self-Regulation: The Early Years What You Need To Know（英文网页）
- City of Hamilton – Parenting with LOVE（英文网页）
- Why Do We Lose Control of Our Emotions? （英文网页）
- Ottawa Public Health: MindMasters2（英文网页）
- 24-Hour Movement and Activity Guidelines（英文网页）
- Positive Discipline for Young Children (Time-Ins) （英文网页）

在哪里可以寻求帮助和支持?

- Parenting in Ottawa（英文网页）
- Parent Resource Centre（英文网页）
- 211 Ontario（英文网页）
- Mental Health and Substance Use Services and Resources（英文网页）

婴幼儿心理健康(IECMH)
父母/看护人指南：主宰感

这是我们对主宰感的了解：

- 它是您孩子不断增长的做出选择和决策的能力。
- 这些是为了表明“我的意见很重要”而做出的选择。
- 有主宰感有助于培养他们的个人认同感（“我是谁？”）。
- 了解他们是谁，帮助他们探索自己在人际关系、社区和世界中的角色。

作为父母或看护人，考虑孩子的年龄和发育能力，您应该如何：

- 赞美您孩子的独特个性？

  孩子们以许多不同的方式表达他们是谁。 例如，有些孩子更喜欢音乐或舞蹈而不是运动。

- 为您的孩子提供做决定的机会？

  每天您的孩子都有很多机会可以做出选择、提出问题、思考和解决问题。 例如，选择穿红色衬衫或蓝色衬衫。

- 帮助您的孩子以安全的方式学会独立？

  允许孩子自己的事情自己做。 例如，练习自己穿衣和吃饭。

- 为您的孩子创造环境和机会，以便让他们可以根据自己的意愿、能力和兴趣而冒险？

  孩子们通过玩耍和自己尝试来培养自信和学习技能。 例如，婴儿自己站起来是培养走路所需的技能。

- 围绕您建立一个支持系统？

  育儿并不总是那么容易。获得支持可以帮助您度过充满挑战的时刻。例如，向支持的家人、朋友、社区计划和资源寻求帮助。

- 了解您孩子的发育是否符合他们的年龄？

  对孩子的能力和行为应该抱有适合其发展阶段的期望。 例如，Looksee Checklist®（英文网页）（以前称为 Nipissing District Developmental Screen®-NDDS）和 Early Years Check-In（英文网页）为每个年龄和发展阶段提供了相应的活动和示例。

在哪里可以找到更多信息？

- Reaching IN … Reaching OUT: Keep Trying（英文网页）
- Reaching IN … Reaching OUT: Encouragement Poster（英文网页）
- Today's Parent: Help Yourself! 8 Tips for Teaching Kids to be More Independent
- The Conversation: How do Children Develop a Sense of Self? （英文网页）
- Self Efficacy in Kids

在哪里可以寻求帮助和支持?

- Parenting in Ottawa（英文网页）
- Parent Resource Centre（英文网页）
- 211 Ontario（英文网页）
- Mental Health and Substance Use Services and Resources（英文网页）

婴幼儿心理健康(IECMH)

父母/看护人指南：禀性

这是我们对禀性的了解：

- 每个孩子天生具有独特的性格和禀性。
- 禀性在生命早期形成，受生物学（遗传学和表观遗传学）、经历和人际关系的影响。 禀性会影响孩子的行为方式、对状况的反应以及与他人的相处方式。
- 禀性的一些常见特征包括：活跃水平、情绪强度、可能难以应对变化或新情况或新的人、可能容易分心或沮丧等。
- 虽然孩子天生具有某些禀性特征，但他们可以学会克服具有挑战性的方面（例如，恐惧、冲动）。

作为父母或看护人，考虑孩子的年龄和发育能力，您应该如何：

- 了解并且明白您孩子独特的禀性？

  孩子的禀性会影响他们体验世界的方式。 例如，识别行为模式将帮助您预测他们将如何应对某些情况（日程安排变化、结识新朋友等）。

- 探索不同的方式来应对您孩子的禀性？

  有的孩子比较敏感，感情比较强烈。 例如，当孩子不高兴时，尽量保持冷静并安慰他们。

- 接受您孩子本来的样子？

  与其专注于改变孩子的禀性，不如专注于如何帮助您的孩子认可他们的独特特质。 例如，敏感或害羞的孩子需要额外的时间和帮助来适应新环境。

- 如果孩子表现出压力或沮丧的迹象，支持并安慰他们？

  通过与您的婴儿和孩子建立信任关系，他们将了解到他们可以依靠您来帮助他们度过困难时期。 例如，在体验新的情况时，以他们为主导，为他们在其他成年人面前说明情况，“她/他/他们需要时间来适应刚见面的人”。

- 树立管理情绪和应对情境的典范？

  作为父母，您是孩子生命中最有影响力的人，他们会通过观察您来学习。 例如，分享您虽然开始很害怕，但勇于尝试新事物的故事。

- 使你的正面管教方式与你孩子的禀性相匹配？

  以尊重的方式管教你的孩子，并尽量采用固定的生活规律和规则。 例如：给孩子一个适合年龄的选择，转移孩子的注意力，帮助他们学习如何解决问题。

- 围绕您建立一个支持系统？

  育儿并不总是那么容易。获得支持可以帮助您度过充满挑战的时刻。例如，向支持的家人、朋友、社区计划和资源寻求帮助。

- 了解您孩子的发育是否符合他们的年龄？

  对孩子的能力和行为应该抱有适合其发展阶段的期望。 例如，Looksee Checklist®（英文网页）（以前称为 Nipissing District Developmental Screen®-NDDS）和 Early Years Check-In（英文网页）为每个年龄和发展阶段提供了相应的活动和示例。

在哪里可以找到更多信息？

- Zero to three: Infant and Early Childhood Mental Health（英文网页）
- Parents 2 Parents: Temperament（英文网页）
- Centre of Excellence for Early Childhood Development: Temperament（英文网页）
- American Academy of Pediatrics（英文网页）
- Raising Your Spirited Child. Book by Mary Sheedy Kurcinka（英文网页）
- City of Hamilton: Parenting with LOVE Video - Temperament（英文网页）
- 24-Hour Movement and Activity Guidelines（英文网页）
- Children See Children Learn（英文网页）
- Best Start: Frequently Asked Questions about Time-outs（英文网页）

在哪里可以寻求帮助和支持?

- Parenting in Ottawa（英文网页）
- Parent Resource Centre（英文网页）
- 211 Ontario（英文网页）
- Mental Health and Substance Use Services and Resources（英文网页）