



支持性关系的益处

关系对每个家庭的健康和幸福都很重要。所有家庭都会遇到困难。对于有些家庭来说, 这些挑战非常激烈或过于频繁, 孩子难以应付。当孩子经常受到压力、长期受到压力或在没有成人关爱的情况下经历严重的压力时, 她的身体可能会做出所谓的“毒性压力”反应。随着时间的推移, 如果没有一个值得信赖的照料者提供适当的支持, 这种毒性压力反应会伤害孩子正在发育的大脑和身体。但好消息是 - 这种情况并不一定会发生!

支持性关系

父母还需要可靠的支持性关系来分享想法和感受。您可以通过与家人、朋友、宗教团体和当地资源(如育儿小组)建立联系, 在社区中建立稳固的人际关系。将健康的关系作为优先事项, 会让您感觉到更多的支持, 从而提高您做到以下事情的能力:

- 以有助于让孩子感到安全、关爱和保护的方式为人父母。
- 为孩子提供一个探索、学习和成长的安全空间。
- 教给孩子表达不同感受的词语, 如悲伤、快乐和生气。帮助他们认识到身体是如何以及在哪里感受到这些情绪的。有时, 感到压力的第一个迹

您能做的第一件事就是为自己争取支持。健康、稳定的父母更容易为孩子提供充满爱意和支持的家庭生活。安全和滋养的关系可以保护孩子的大脑和身体免受压力和逆境的有害影响。其他方面, 如健康营养、日常锻炼、优先保证良好睡眠、练习正念以及在必要时获得心理健康支持, 也会有所帮助。这些做法对您和您的孩子都有好处!

象就是胸部憋闷或下颌紧咬!为这些情绪贴上标签并加以理解,是大人和孩子学会以健康的方式管理情绪的重要一步!

- 设定与年龄相适应的限制,明确表达对孩子的期望,并始终如一地执行与年龄相适应的纪律,注重教导而非惩罚。
- 尊重家中的每一个人。
- 家中的成年人不要在孩子身边或针对孩子使用暴力或辱骂性语言。
- 避免对孩子进行体罚。
- 利用每日例行活动为孩子提供组织性和安全感。
- 告诉孩子每天的作息时间表何时会有变化,以及这些变化对他意味着什么。
- 给孩子一些选择,比如询问她是想在洗澡前还是洗澡后刷牙。

- 注意孩子的信号,并用爱和关怀来回应。
- 确保你们通过玩耍、讲故事、洗澡和共同进餐等方式享受一对一的特殊时光。
- 让您的孩子发挥主导作用,让他选择一项活动,当你们一起做某件事情时,全神贯注地关注他。
- 意识到自己何时感到压力!当这种情况发生时,制定一个行动计划。例如,您可以考虑“成人暂停”几分钟。这可以让您深呼吸,重新集中注意力,以更平静的心态回到家人身边。这一点很重要!因为当孩子们看到身边的成年人以健康的方式应对压力时,他们也会学习这样做。

这些做法有助于营造安全稳定的家庭,对家庭中的每个人都有好处。

资料来源

美国儿科学会。(2007)。家庭日常活动的重要性。

摘自 <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/The-Importance-of-Family-Routines.aspx>

美国儿科学会。(2018)。睡眠。摘自 <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep/Pages/default.aspx>

Burke Harris, N. (2018)。最深的源泉:治愈童年逆境的长期影响。纽约州纽约市:Houghton Mifflin Harcourt。

哈佛大学儿童发展中心。(2012)。疏忽的科学:持续缺乏关注性照顾会扰乱大脑发育:第12号工作论文。

摘自 <http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2012/05/The-Science-of-Neglect-The-Persistent-Absence-of-Responsive-Care-Disrupts-the-Developing-Brain.pdf>

哈佛大学儿童发展中心。(2014)。科学为政策提供依据的十年:国家儿童发展科学委员会的故事。

摘自 <https://developingchild.harvard.edu/resources/decade-science-informing-policy-story-national-scientific-council-developing-child>

美国疾病控制与预防中心。(2014)。童年必备:建立安全、稳定、滋养的关系和环境的步骤。

摘自 https://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/essentials_for_childhood_framework.pdf

Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. and Fournier, C. (2015)。针对健康人群的正念减压:一项荟萃分析。身心研究杂志, 78(6), 519-528. doi:10.1016/j.jpsychores.2015.03.009

Murray, D., W., Rosanbalm, K. and Christopoulos, C. (2016)。自我调节和毒性压力报告 4:对计划和实践的影响。OPRE 报告 # 2016-97。

摘自华盛顿特区: https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/opre/acf_report_4_final_rev_11182016_b5082.pdf

疾病预防与健康促进办公室。(2018)。第3章:活跃的儿童和青少年。

Purewal Boparai, S. K., Au, V., Koita, K., Oh, D. L., Briner, S., Burke Harris, N. and Bucci, M. (2018)。改善童年逆境的生物影响:干预计划回顾。

儿童虐待与忽视, 81, 82-105. doi:10.1016/j.chiabu.2018.04.014

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Siegel, B. S., Dobbins, M. I., Earls, M. F., Garner, A. S., . . . Wood, D. L. (2012)。幼年逆境和毒性压力的终生影响。

儿科学, 129(1), e232-e246. doi:10.1542/peds.2011-2663

Yousafzai, A. K., Rasheed, M. A. and Bhutta, Z. A. (2013)。年度研究回顾:改善营养 - 通往复原力之路。儿童心理学和精神病学杂志, 54(4), 367-377. doi:10.1111/jcpp.12019

