

当你的头发沾着麦片，或者听到一个拒绝上车的小朋友的哭声时，“积极育儿”这个词可能会让你咬牙切齿或者翻白眼。但积极育儿并不是要做到完美、总是保持开心或拍出最上镜的 Instagram 照片。积极育儿说明的是父母每天所做的事情——包括挑战——并牢记全局情况。

以下是推动积极育儿方法的九个关键要素：

1. 设想孩子的观点，尤其是在艰难时刻。我们都想保持冷静！有时记住孩子的观点与你的观点截然不同会有所帮助。她真的因为下雪了，不能穿凉鞋而沮丧。对自己说，“她还小，还在学习”或“她才2岁”。
2. 注意并庆祝孩子的长处、能力以及学习和发展能力。每个孩子都是独一无二的，按照自己的节奏成长和学习。也许你的女儿是一个大胆的探索者，什么都喜欢，或者你的儿子在认识一个人之前始终犹豫不决。有意识地努力去真正观察你的孩子。每个孩子都需要的第一件事就是有人为他着迷。
3. 享受与孩子相处的时光。育儿的日常琐事容易让人分心：洗碗、洗衣服、小睡，以及从一项活动过渡到另一项活动。记得在将他系在汽车座椅上时停下来并进行眼神交流。当他想给你看东西时，你要露出灿烂的笑容，而当你看书时，紧紧地拥抱他。当我们在日常生活中为爱和联系腾出一点空间时，这就是我们能找到的魔力。
4. 对孩子的提示表现出兴趣和敏感性。每个孩子都以不同的方式表达她的需求。花时间观察和学习孩子的提示和交流方式，可以让她知道自己是重要且值得珍惜的。你的宝宝可能会转身离开，让你知道他需要休息一下。你初学走路的孩子可能会在美食广场发脾气，让你知道购物中心有太多东西对他来说太兴奋。在这些时刻尽可能敏感地做出回应可以确保你的孩子从你那里得到自己需要的东西。

5. 提供一致的、基于年龄的指导、限制和界限。育儿是养育和架构的结合。所有的孩子都需要关于守规矩的指导。保持可预测的例程和设定友善、严格的限制确实有帮助。如果蹲下来和她保持同一水平高度，进行眼神交流并将手放在她的肩膀上，再告诉她该换尿布了，你的孩子就更有可能配合你的指导。

6. 在回应孩子之前，先认识并调节自己的感受和行为。这听起来似乎是常识，但实现起来比我们多数人想象的要难得多。幼儿自然会受到强烈情绪的驱使。当我们深呼吸并先让自己平静下来，然后再回应他们的行为时，我们作为父母（和榜样！）会做得更好。

7. 知道为人父母可能会有压力，失误是养育孩子的一部分。我们不能一直保持平静、冷静和镇定。我们总会有发脾气的时候。当你错了，道歉并纠正错误是建立关系的一部分，并帮助孩子在长大后学习如何做到这一点。

8. 努力平衡你和孩子的需求。不要忘记你自己！容易沉浸在养育子女的要求中，以至于忘记照顾好自己。计划在一天之内的休息次数；即使两分钟的深呼吸也有帮助。还要注意你对社交、睡眠、锻炼和营养的需求。

9. 在需要时寻求有关育儿的帮助、支持或其他信息。每个父母最终都会遇到具有挑战性的育儿问题。孩子们需要从成年人那里得到很多，而父母却被拉向多个不同的方向。不要羞于向朋友、家人或专业人士寻求帮助。所有父母都需要——也应该得到——支持。

放眼长远通常也有帮助。育儿是一场马拉松，而不是短跑。总会有错误和失误，但成为好父母的一部分是认识到事情不对劲，并以爱回应修复关系。这才是积极的育儿行动。

---

本文由 ZERO TO THREE 育儿资源部的员工撰写。上文提到的积极育儿的定义是由工作人员、董事会成员和研究员构成的 ZERO TO THREE 委员会制定的。ZERO TO THREE 2018 版权所有。