

疫情期间的家庭教育 保持正能量

当孩子令人抓狂的时候，我们很难一直保持正能量。很多时候，除了叫他们“别这样了！”，我们别无他法。但有时候，如果我们能给孩子一些正面的指引，并对他们的良好行为多加赞赏，那么孩子则有可能按照我们的要求去做。

说出您想看到的行为

用积极正面的语言来告诉孩子该做什么，例如“请把你的衣服收起来”（而不是“别弄得乱七八糟！”）

一切都在于说话的方式

对孩子大喊大叫只会让您和孩子都感受到更多的压力，越来越愤怒。试着用孩子的名字来引起他们的注意，说话时也尽量保持平静。

当孩子表现好时，表扬他们

试着在孩子表现好的时候赞扬他们。他们不一定会当场有所反应，但是您将看到他们再次表现出好行为。赞扬也能让孩子知道您很关注并且在乎他们。



实际一点

您孩子真的会按您说的做吗？让孩子在家一整天都保持安静是非常难的，但如果只是让他们在您打电话时，保持安静一刻钟，他们还是能做到的。

帮助青少年与外界保持联系

青少年尤其需要与朋友保持联系。帮助您的孩子通过社交软件，或者其它利于防疫的方式，与朋友交往。这件事情你们也可以一起做！



点击以下链接，获取更多信息：

[世界卫生组织](#)

[联合国儿童基金会](#)

[其它语种](#)

[循证基础](#)



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by WHO or CDC of any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.