

疫情期间的家庭教育 家有新生儿？

我们本身就会和宝宝一起度过许多室内时光，疫情期间更是这样。如果您在育儿期间感到孤独、不知所措、焦虑和恐惧，这是完全正常的。

分享即是关怀。

- 用社交媒体、电话，或是任何您方便的方式，与他们保持或建立联系。
- 与他人轮流照顾宝宝，给您自己留一些时间！
- 宝宝睡觉时，您也要抓紧时间睡觉，这样您才能保持能量。

和宝宝交流。

- 跟随宝宝，学他们的动作或表情。
- 重复他们说的词或者发出的声音，并作出回应。
- 和宝宝说话时，喊出宝宝的名字。
- 用简单的语言向宝宝描述他/她正在做的事情。

和宝宝一起学习。

- 给宝宝布置一个有趣的环境！
- 宝宝会对刺激产生反应。
- 让宝宝通过五种感官探索世界！

当宝宝哭闹时。

- 立即回应宝宝
- 寻找宝宝哭的原因。
- 把宝宝裹起来，或轻轻摇晃，能让宝宝平静下来。
- 唱首摇篮曲或播放舒缓的音乐，也能缓和宝宝的情绪。
- 保持冷静，休息一下！您可以让宝宝面部朝上，把他们放在一个安全的地方，然后离开一会儿。请保证每过5到10分钟查看宝宝一下。
- 如果您觉得宝宝受伤或生病了，给医疗服务人员打电话，或者去诊所看一看。

宝宝会在游戏中学习！

- 和宝宝的视线保持在同一水平线上，确保他们能看见并听见你。
- 玩躲猫猫游戏，唱歌，搭积木或纸杯。
- 一起创作音乐，例如敲盆子，摇拨浪鼓，或是摇晃装满豆子的玻璃瓶。
- 一起读书，即使宝宝还很小！向宝宝描述图画里的故事，并让宝宝用所有的感官方式来探索书籍。

在孩子学习的时候，请对他们保持温柔，但也要对作为父母的自己保持温柔！

今天状况不佳，或者您发脾气了，这些都不代表您不是个好爸爸或好妈妈。请坚持每天提醒自己做得好的地方，即使是很微小的成功。

点击获取更多信息：

联合国儿童基金会贴士