

# 照顾好您自己

您只有照顾好自己，才能照顾好孩子，尤其是当他们的行为方式变得咄咄逼人时。当您感到休息充分、心情平和时，就可以更恰当地做出反应。与此相反，当您感到紧张、疲惫或沮丧时，可能会发现难以采取有益的方式来回应孩子的行为。学会在日常生活中练习自我保健。

## 注意自己的情感和紧张程度。

问自己以下问题，并注意身体的感觉：

- 我怎么知道自己的紧张程度何时在上升？紧张的迹象可能包括肌肉酸痛、头痛、哭泣、感到沮丧、睡得比平时多或少、吃得比平时多或少、说话声音更大或大喊大叫。
- 现在有什么在我的控制之下？把注意力集中在自己的反应、行为、想法、情感和需求上。
- 我现在需要做什么才能感觉好些？考虑一下以下活动是否可以帮助您平静下来：喝水、深呼吸、到户外散步、打电话或拜访朋友或家人，或其它活动。

## 需要时休息一下。

做一次深呼吸，数到 20，或者离开房间片刻，当然是在保证孩子安全的情况下。

## 不要期望自己做到尽善尽美。

每个人都不时会碰到糟糕的时刻，这很正常。

## 尝试下面这些做法来照顾自己并减轻压力。

- 睡眠充足。
- 喝水。
- 活动身体。
- 在一天中找时间休息。
- 听音乐。
- 与朋友和家人交谈。
- 写日记。
- 为干活出色而自我奖励。
- 练习深呼吸。
- 走出家门。
- 注意自己都见到、听到、感受到、闻到、尝到了什么。



# 可供尝试的策略

## 把自我照顾放在首位。

**不要想：**“我没时间照顾自己。”

**而要想：**“我很重要，有时我需要把自己放在第一位。这样做能让我更好地尽家长之职。”

## 把注意力集中于自己能控制的事情。

**不要想：**“他一点不合作！我知道他接下来会发脾气，我们又要迟到了。”

**而要想：**“我知道我现在很不安。我能感觉到紧张程度在增强。我需要做什么？”

## 克服无益的想法。

**不要想：**“我应该能够阻止孩子这样发脾气。我不是一个好家长。”

**而要想：**“深呼吸会有所帮助。我在尽自己所能。没人会像我对孩子这样好。”

## 为自己寻求支持。

**不要想：**“我没有时间与朋友和家人交谈。”

**而要想：**“我会抽出时间与爱我和理解我的人沟通。”

## 养成感恩的习惯。

**不要：**专注于不顺利的事情。

**而要：**关注做得好的事情。每天写下一件您要感恩的事情。

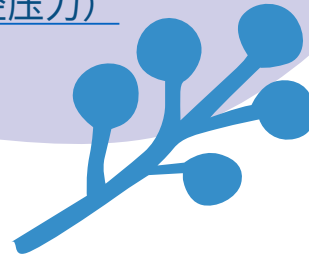
## 不断尝新！

**不要满足于：**一遍又一遍地重复相同的自我保健方法。

**而要尝试：**新的自我保健方法。注意它会给您带来什么样的感觉。

## 资源

- [Help Us Stay Calm: Strategies that Help You and Your Child During Challenging Behavior](#) (帮助我们保持冷静：在孩子表现出挑战性行为时可以帮助您和您的孩子的策略)
- [Reducing Stress](#) (减轻压力)



National Center on  
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125  
[health@ecetta.info](mailto:health@ecetta.info)  
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

2021年10月