



行為

nobody's perfect

了解 您孩子的性情

性情是人們學習和回應世界的方式。 孩子的性情會以不同的方式影響爸爸和媽媽。了解孩子的性情並找到與之合作的方法以支持孩子的健康發展非常重要。

有不同的性情。 性情可以解釋為什麼您的孩子對某事的反應與另一個孩子的反應不同。有些孩子對新事物感到高興和興奮。有些孩子在新情況下感到恐懼或焦慮。有些嬰兒很活躍，永遠不會停止擺動。有些嬰兒很安靜，幾乎不哭。有些嬰兒很吵，經常哭。

您孩子的性情對他們的行為有很大影響，也是讓您的孩子與眾不同的部分原因。您的孩子無法改變他們的性情。您也不能改變它。

您如何回應您的孩子會產生很大的不同。如果您認為您的孩子很特別，他們會感覺良好。

爸爸媽媽也有性情。 了解您的性情也很有幫助。就像孩子一樣，父母可能是安靜的、吵的、堅強的、敏感的、體貼的或行動導向的。每個人都是獨一無二的。您的性情可能與您的孩子和/或他們的母親非常不同，也可能完全相同。重要的是要了解您的性情如何適合或不適合，並想辦法互相幫助。作為父母，您需要思想開放、靈活並能響應孩子的需求。

無論您的性情如何，重要的是要記住，您的孩子需要一個理解他們並讓他們感到安全、有保障、被愛和被理解的父母。

i 性情是讓您的孩子與眾不同的一部分。



欲了解更多關於 *Nobody's Perfect* (人無完人) 的信息或下載此文檔，請在 Canada.ca 搜索「*Nobody's Perfect Tipsheets* (人無完人小貼士)」。



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

有趣而輕鬆的活動

製作情緒圖表

- 幫助彼此了解性情的一種方法是與您的孩子談論感受。孩子們通過談論感受來了解他人的感受。當他們自己的感受得到尊重和理解時，他們就會學會理解和尊重他人的感受。
- 繪製或打印面部表情的圖片並標記它們，包括悲傷、快樂、害怕、瘋狂、愚蠢和沮喪。您可能想將它們粘在紙板上以製作海報或將它們切成小卡片。
- 當您的孩子還小的時候，您可以使用這些圖片來幫助您的孩子識別他們的感受。您還可以使用這些圖片向您的孩子展示您的感受。使用簡單的語言，例如「當您幫助我掃地時——這讓我很開心。」
- 您可以幫助年長的孩子使用這些圖片來了解他人在電影或書籍中的感受。問一些問題，例如「您認為斯賓塞丟失玩具時的感受如何？」或「當您丟失玩具時您感覺如何？」



加拿大公共衛生署感謝加拿大中部爸爸 (www.dadcentral.ca) 的合作和專業知識及其全國網絡為爸爸們準備的 *Nobody's Perfect* (人無完人) 小貼士。