



安全

nobody's perfect

欺凌

幫助在欺凌開始前阻止它。

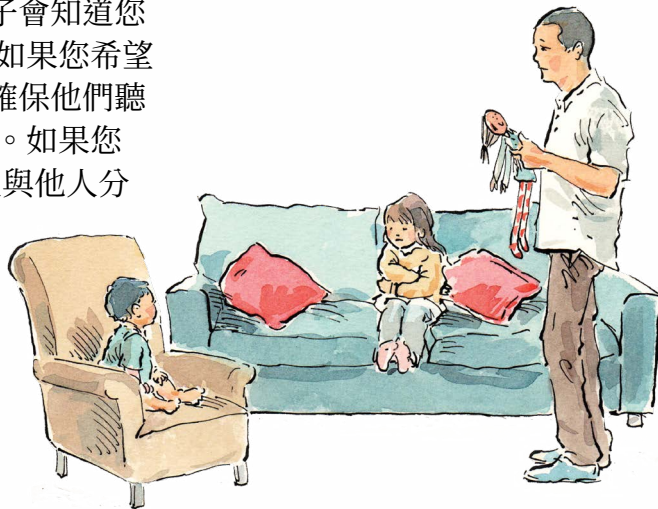
欺凌最早可以在 3 歲時開始。

它可能從攻擊行為開始，例如辱罵、打人或不讓其他孩子與小組一起玩耍。這些行為可以隨著孩子的成長而惡化。阻止欺凌發生的最好方法，是教導您的孩子如何表達自己的感受，以及尊重和關心他人。

以身作則。 您的孩子通過觀察他人來學習。這代表他們可以從您的好榜樣中學習，也可以從您的壞榜樣中學習。如果您以正面的方式行事，您的孩子會知道您希望他們是乖巧的。如果您希望您的孩子有禮貌，請確保他們聽到您說「請」和「謝謝」。如果您希望您的孩子友善並與他人分享，請確保他們看到您幫助他人和與人分享。

如果您希望您的孩子誠實，請確保他們看到和聽到您的誠實。

如果您看到您的孩子對其他孩子具攻擊性，請樹立一個好榜樣。不要對您的孩子大喊大叫或打他。幫助您的孩子讓他們感受用語言表達出來。當您嘗試了解孩子的感受時，您會向他們表達他們的感受是重要的。孩子們通過談論感受來了解他人的感受。接受孩子的感受，即使他們不高興或生氣。讓您的孩子知道他人也有這些感受。



與您的孩子談談，幫助他們了解行為會如何傷害他人以及如何讓他們去感受。

幫助指導您孩子的行為。 作為父母，您的言行是很重要的。當您與孩子交談和聆聽他們時，您便是在幫助他們學習如何做人。當您保持樂觀、有禮貌、善良和堅定時，您的孩子就更容易學會如何表現。給您的孩子社交和與他人玩耍的機會。鼓勵您的孩子包容玩伴，而不是排斥他們。

給予您的孩子安全感。 您的孩子需要您的指導和愛護。

i 請記住，您的孩子通過觀察您如何對待他人來學習待人之道。

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

確保您的孩子玩耍時安全。

這項活動將幫助孩子們了解「善良」如何從一片簡單的葉子成長為整棵樹。

- 收集材料，如顏色紙、可洗記號筆或蠟筆、剪刀、膠帶、許多光禿的樹枝和高身花瓶。
- 在顏色紙上畫出葉子的形狀，然後剪下來。（取決於您孩子的年齡，他們可以和您一起這樣做。）
- 通過在每片葉子上寫下善良的行為來開始您的善良之樹。例如：「我喜歡 **Kira** 在我上班前與我擁抱」或「**Liam** 在嬰兒哭的時候給她一件玩具」。

- 詢問您的孩子他們經歷過的一些善舉。您或您較年長的孩子可以在葉子上寫字。您較年幼的孩子可以在他們的葉子上畫畫。
- 把葉子粘貼在樹枝上。

- 當您的樹枝完成後，將其放入花瓶中供所有人觀看。
- 通過許多善舉的例子每週為其添加分支，直到您創建一棵完整的「善良之樹」。

活動改編自：www.pbs.org/parents/crafts-for-kids/thankful-tree/



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。