



SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™

Here for you

育兒

成為優秀的父母有多種不同的方法。許多父母喜歡使用「RPM3」方法來幫助自己成為優秀的父母。它表示**回應**、**預防**、**監護**、**輔導**和**樹立榜樣**。

回應

做出回應，而非反應。

- **反應**意即根據想到的第一感覺作出行動。您在說或做某事之前未進行思考。
- **回應**意即在說、感覺或行動之前進行思考。回應遠遠難於反應，因為回應需要花費更多的時間和精力。

做出適當的回應。

- 考慮自己的反應應當有多強烈。例如：對孩子奔跑的最佳回應取決於孩子是跑進繁忙街道還是跑向操場上的鞦韆。



預防

預防不僅僅是說「不」或「停止」。良好的預防有兩個部份：

1. 發現可能出現的問題。
 - 積極參與孩子的生活。
 - 設定合理的限制且每次都執行。
2. 學習如何解決問題。向他人求助。尋求育兒幫助的一些好地方：
 - 其他父母和支援團體
 - 家庭成員和親屬
 - 兒科醫師、學校護士和治療師
 - 社會工作者和機構
 - 宗教領袖，例如牧師、神父、拉比和神職人員



更多資訊請撥打 (415) 547-7800 致電客服中心或訪問 www.sfhp.org

免費 24/7 護士諮詢專線 (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO
HEALTH PLAN™**

Here for you

監護

監視您的孩子和他或她周圍的環境，如他們的朋友和學校環境，這點很重要。

成為一名積極的監護人可以很簡單：

- **誰**與您的孩子相伴？
- 您對孩子身邊的人**所知多少**？
- 您的孩子在**哪裡**？
- 您的孩子正在**做什麼**？
- 您的孩子**什麼時候**回家/離開？
- 您的孩子**如何**到那裡/回家？

輔導

作為一名指導者，您要積極參與孩子的生活。作為一名指導者，您要幫助孩子學習認識自己，學習世界如何運作以及自己在世界中的角色。

最重要的是您要花時間陪您的孩子。一些很好的輔導活動：

- 去雜貨店
- 拜訪您的鄰居或逛公園
- 去博物館
- 拜訪朋友或鄰居
- 進行您孩子喜歡的運動或遊戲



樹立榜樣

樹立榜樣意即您的語言和行動將作為您孩子學習的榜樣。孩子從大人們的**言行方式**學到的東西比大人們**告知**他們該如何說和行動要更多。為您的孩子，樹立良好行為和良好關係的「角色榜樣」很重要。

- 尊重他人，包括您的孩子。
- 不要只是告訴孩子不能對您大聲呼喊；您也不能對您的孩子或其他人大聲呼喊。
- 確定您不想讓孩子的角色榜樣做哪些事情並確保您也不會那樣做。

照顧孩子既有益處又有挑戰。謹記人無完人。成功和犯錯是為人父母必須經歷的。

資料來源：

"Adventures in Parenting," National Institute of Child Health and Human Development, National Institute of Health,
www.nichd.nih.gov

更多資訊請撥打 **(415) 547-7800** 致電客服中心或訪問 www.sfhp.org

免費 24/7 護士諮詢專線 **(877) 977-3397**