



中國兒童中心
China National Children's Center

unicef
联合国儿童基金会



中国儿童福利和收养中心
CHINA CENTRE FOR CHILDREN'S WELFARE AND ADOPTION



童年一瞬 影响一生

《积极养育指南》

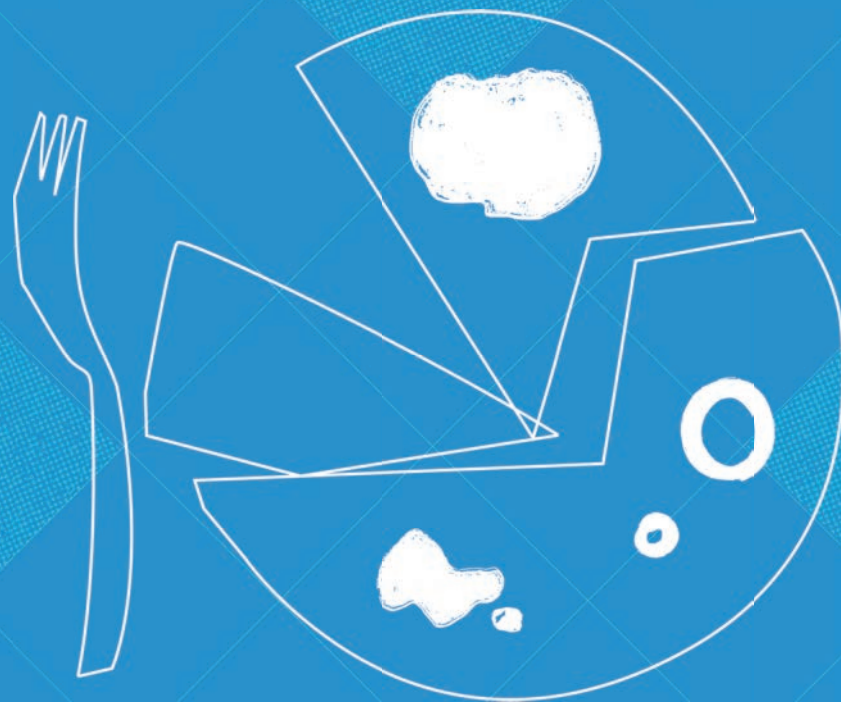


写在前面的话

家是孩子与世界连接的基础，
父母是孩子成长的守护者。
在期待孩子这样那样之前，
应该先思考自己要成为怎样的父母？

在家庭教育中，
爱与尊重是重要的前提。
父母需要用真诚的态度与孩子进行有效的沟通，
让每一次亲子互动变得更有意义。

2022年12月，
联合国儿童基金会在线上发起了“点亮童年每一刻”主题活动，
为家长们提供了一系列关于积极养育的实用知识，
以帮助他们更好地应对孩子在家庭、校园和网络环境中遇到的挑战。
作为这一主题活动的延续，
今年，联合国儿童基金会根据调查、访谈等多种形式收集反馈，
制定了新的《积极养育指南》，
聚焦0-6、7-11、12-17岁三个年龄段儿童的养育，
致力于为公众提供更多的「积极养育」实用方法，
与家长分享并共同探讨「积极养育」的课题。
希望我们能携手为孩子创造「积极养育」的成长环境，
点亮他们的童年每一刻。



0-6岁导语

对0-6岁的孩子来说，
父母需要守护他们开启人生的美好篇章。
充满爱的家庭肯定会给予孩子正向积极的养育态度，
让他们在有尊重、有温度和有安全感的环境中长大。



就算宝宝哭闹
也有爱的抱抱

察觉需求, 耐心呵护

察觉需求，耐心呵护

小宇5个月大的时候经常哭闹不止。爸爸搞不清楚原因，认为孩子就该安安静静的才好，所以有时会控制不住自己，对孩子大喊大叫，甚至使劲摇晃小宇。

【应该怎么做？】

哭闹是尚未掌握语言能力的婴幼儿表达感受和需求的方式；家长应及时关注，并尽力满足他们的基本需求。

1. 保持冷静

不因婴儿的哭闹惊慌失措，更不要因此着急上火，尽量保持镇定，以便更好地应对情况。

2. 观察和推测

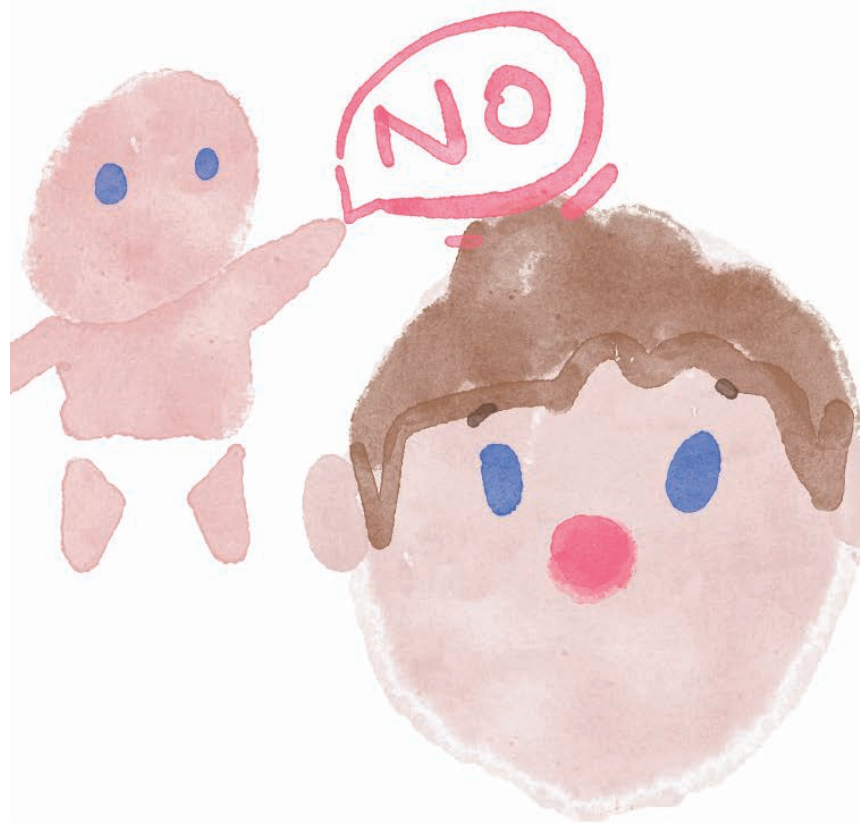
仔细观察婴幼儿行为，推测可能导致哭闹的原因，如饥饿、疲倦或身体不适等。

3. 满足基本需求

检查并满足婴幼儿的基本需求，如喂食、更换尿布、调节环境温度等。

4. 尽力安抚

温柔地抱起婴幼儿，用柔和的声音和轻柔的触摸给予安抚。



孩子学会了说「不」
是会头疼, 更是开心

学会倾听, 提供选择

学会倾听, 提供选择

小宇 2 岁了, 处处和大人对着干。让他收拾玩具, 说“不”; 让他吃饭, 说“不”; 让他早点睡觉, 还是说“不”……妈妈认为, 这么不听话的孩子应该严厉管教。

【应该怎么做?】

在这个年龄段, 说“不”是孩子自我意识萌芽时的一种表达方式; 家长别急着生气, 先倾听孩子的感受和需求, 可提供具体选择, 引导孩子合作。

1. 保持冷静

不被孩子的固执或挑战性行为激怒, 避免情绪化反应。

2. 设定明确规则

确立清晰的规则和界限, 让孩子知道哪些是家长可接受或者不可接受的行为。

3. 提供积极的替代选择

给孩子提供选择, 让他们参与并感到有掌控力。

4. 良好沟通

与孩子建立良好的沟通, 倾听他们的想法和意见, 让他们感受到被尊重和重视。



不让孩子胡闹 才是胡闹嘛

尊重天性, 支持探索

尊重天性，支持探索

3岁的小宇游泳后要自己洗头发和穿衣服，爸爸认为他洗不干净，穿衣服又慢，就直接上手洗了。结果小宇又哭又闹，穿裤子时连蹬带踹，各种不配合，最后不小心一脚踹到爸爸胸口。结果不仅挨了打，爸爸还说再也不带他来游泳了。

【应该怎么做？】

孩子在尝试自己做更多事情的过程中，遇到困难或完成得不理想很正常；家长应耐心示范，提供指导，协助他们达成自己的小目标。

1. 提前沟通和准备

在游泳前与孩子沟通，告诉他们可以自己洗头 and 穿衣服，鼓励他们尝试自己完成这些事情。

2. 提供指导和示范

根据孩子的年龄和认知，示范洗头 and 穿衣步骤及方法。

3. 时间安排与包容

留出足够的时间，避免匆忙和减少压力。理解孩子可能会有一些洗头洗不彻底或穿衣慢的问题。容忍这些不熟练和不完美，并继续为他们提供练习机会。

4. 协助与赞许

在孩子表示需要时，可以给予一定协助，否则就耐心并带着赞许的眼光陪伴他们达成自己的小目标。



有冲突时 正好去学解决

抓住机会, 正确引导

抓住机会，正确引导

小宇 4 岁半左右，在幼儿园和小朋友抢玩具，情急之下咬了小朋友胳膊。老师把他爸爸请来，说明情况。爸爸很生气，一到家就让小宇罚站反省，并严厉地表示，想明白错在哪了，才能吃饭。

【应该怎么做？】

孩子们的社会性和社交技能正在发展，需要家长的指导和支持；家长应以身作则，亲身示范尊重、合作与分享。

1. 控制情绪

保持冷静，避免进行指责和惩罚。在老师请了家长的情况下，孩子通常已经知道自己做错了且后果严重。

2. 鼓励道歉和补偿

鼓励孩子向受伤的小朋友道歉，并提醒他们在适当的时候为自己的行为承担责任，可以通过友善的行为来弥补错误。

3. 倾听和沟通

家长需要不带评判地倾听，了解发生了什么，让孩子感到安全而愿意表达感受和需求。

4. 抓住机会引导

让孩子通过这件事，了解不同行为可能给别人带来的后果，包括伤害。可以找一些交友和处理冲突的绘本故事与孩子共读，用故事进一步引导孩子了解遇到冲突可以怎么办。



为了好好长大 挫折在所难免

调整心态，让孩子在挫折中学习成长

调整心态， 让孩子在挫折中学习成长

5岁半的小宇很想参与家务。这天晚饭前，他坚持要帮妈妈端菜上桌，结果不小心把菜撒了一地。妈妈边收拾边发火，惩罚他一周不准看动画片。

【应该怎么做？】

家长应学会发现和欣赏孩子日益增长的能力，允许并支持他们尝试做自己力所能及的事情；允许孩子在挫折中成长，当孩子表现不完美时，帮助他们看到进步和成长。

1. 接纳和理解

理解摔碎盘子是因为孩子还未完全掌握端盘子的技能，这不是孩子的错，完全不用责骂，他们只是需要更多的练习机会，不要打击他们帮忙做家务的热情。

2. 鼓励和支持

肯定他们的意愿和努力，告诉孩子没关系，下次会做得更好。

3. 示范如何操作并确保安全

告诉并给孩子示范正确端盘子的方法，逐步引导他们掌握这项技能。

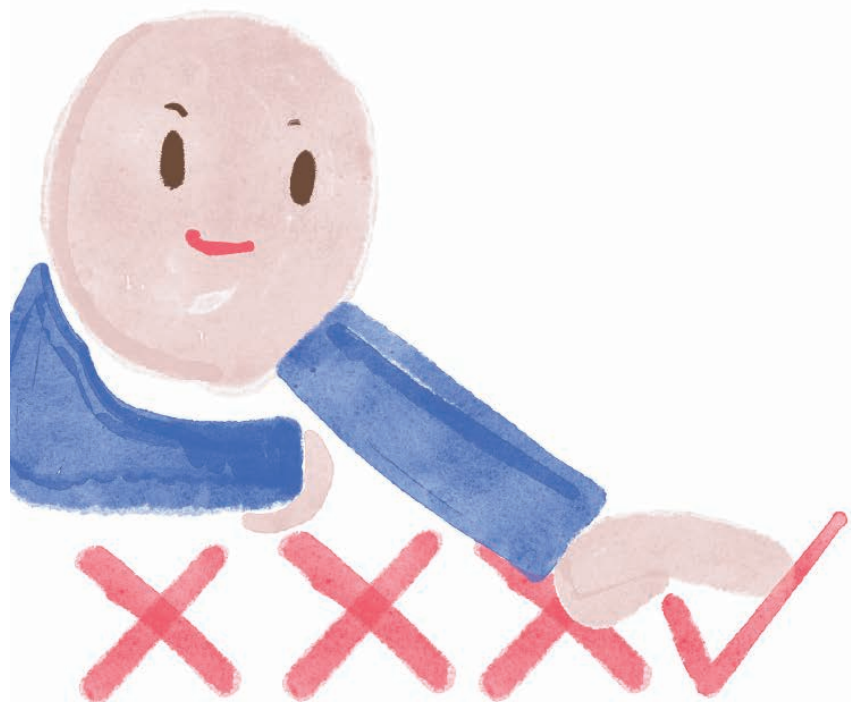
4. 赋能与支持

与孩子一起清理打碎的碗盘，协助他们安全地将剩余的碗盘顺利端到桌上，感谢他们的帮助，让他们获得自信。



7-11 岁导语

7-11 岁的孩子求知欲旺盛，
正逐渐成为独立思考的个体。
家长需要提供支持并进行适当的引导，
多多关注孩子的变化，及时给予肯定和鼓励，
以提升孩子的自信心。



慢慢来
你能做到的

控制情绪, 静待花开

控制情绪，静待花开

小敏7岁了，每天都磨蹭到晚上很晚才写完课后班的作业。爸爸觉得效率太低，忍不住亲自上阵监督和辅导，结果一道题讲了半天，小敏都没明白，还哭。爸爸气得拍桌子，忍不住骂她同时还让小敏熬夜把相关的知识点抄一百遍才能睡觉。

【应该怎么做？】

孩子不是父母的复制品，请允许他们以自己的节奏和方式成长；惩罚可能让孩子看不到事情本身的意义，无法真正获得成长。

1. 耐心引导

以耐心和理解的态度支持孩子完成作业。给予他们适当的时间和空间来解决问题，避免过于急躁和使用侮辱性的措辞。通过鼓励，引导他们解决难题。

2. 分解任务

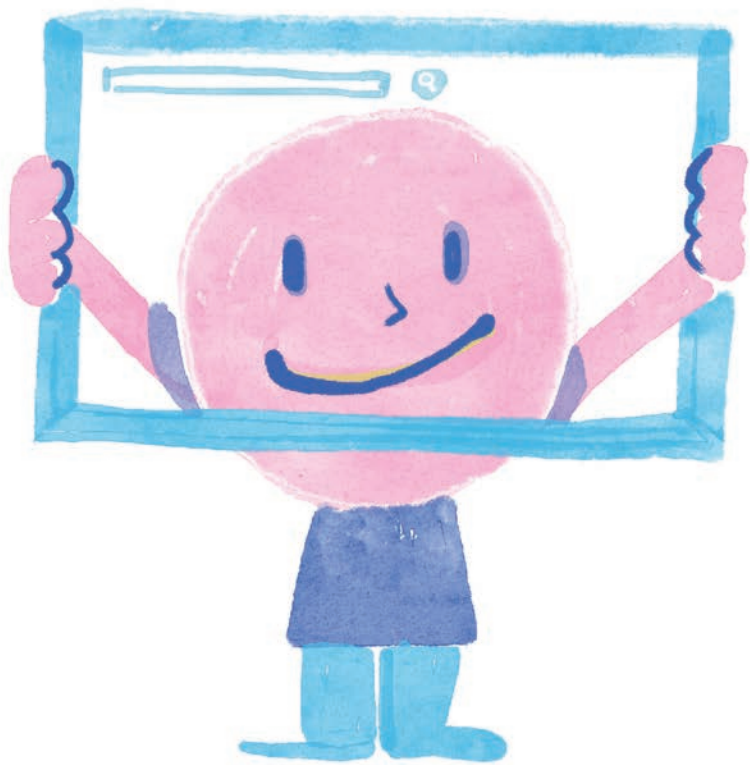
将作业分解成小的、更易于管理的任务，帮助孩子制定学习计划，掌握时间管理的能力。告诉他们如何正确分配时间，并给予必要的支持和鼓励。

3. 肯定努力

密切关注孩子的努力与进步，不要和其他孩子做比较，除了结果，过程也很重要。

4. 培养学习习惯

与孩子一起制定适合自己的学习规划，培养良好的学习习惯，并全程协助执行。



你要好好学习
不要上网

制定规则, 给予指导

制定规则，给予指导

最近，小敏迷上了手机，捧在手里根本停不下来，刷短视频、打游戏，还被发现加了陌生人微信。妈妈多次严厉批评，说她斜靠在床上玩手机的样子像是“瘾君子”，还说跟其他上进的孩子比，她这就是破罐子破摔，完全无可救药。

【应该怎么做？】

指出孩子的问题时，应对事不对人；

孩子们在数字时代中探索成长，需要家长的理解、关注、指引与支持。

1. 注意用词

不使用言语暴力，包括带有讽刺、挖苦等意味的词语，也不要说其他孩子如何如何，以非评判的方式与孩子讨论手机带来的利与弊。

2. 设立明确的规则

和孩子一起制定明确的手机或其他电子产品的使用规则，包括时间、时长、地点和内容。

3. 使用技术监督与管理

利用帮助家长监管的软件功能，对孩子的电子产品使用进行一些合理的限制和管控，并公开坦诚地与孩子探讨这样做的必要性和合理性，征得他们的理解。

4. 提供选择

带领孩子多尝试其他活动，帮助他们发展更多兴趣爱好，从而减少对手机的依赖。



**被欺负不是你的错
爸妈站你哦**

坦诚沟通, 认真对待

坦诚沟通，认真对待

小敏上四年级了，最近在学校总是受到女生排挤，还经常被班里一个男生从后面强抱。她一直没敢告诉大人，只是一个人情绪低落。偶然的机，爸爸妈妈从老师口中得知了这个情况，随后指责小敏太内向，应该主动去交朋友。爸爸更是忍不住质问她：“为什么不去抱别人，偏偏是你？如果总被欺负，是不是你自己也有问题？”

【应该怎么做？】

不要把欺凌与一般的“欺负”混淆，欺凌中的双方往往“力量”不对等；被欺凌不是孩子的错，家长要与孩子站在一起，共同解决问题。

1. 肯定勇气

如果孩子将自己被欺凌的事情告诉家长，家长首先应该感谢孩子的信任，肯定他们的勇气。

2. 表达支持

家长有必要告诉孩子，被欺凌不是他们的错，并表示会与他们站在一起，为他们提供保护和支持。

3. 倾听理解

请带着同理心去倾听，了解事实的全部，让孩子在感觉安全的情况下表达真实的感受和需求。

4. 寻求解决方案

和孩子一起寻找最适合、可行的对策和处理方式，并始终支持和跟进。如果需要，家长要与学校合作，研究恰当的干预方法。



预防欺凌, 保护自己 我们一起来学习

坦诚沟通, 做好预防

坦诚沟通, 做好预防

这天, 小敏妈妈接到老师打来的电话, 说小敏在学校欺负别的孩子, 还在网上传, 班里一个女生和一个男生是一对儿, 并把两个同学的照片合成结婚照发在同学群里。回到家, 妈妈准备跟爸爸商量一下如何处理, 结果没说两句小敏就进门了。爸爸看到她, 一气之下抢过手机, 狠狠地摔在地上, 并踩碎了屏幕。

【应该怎么做?】

跟孩子讨论网络风险和网络礼仪, 家长要做好预防, 进行及时有效的干预和支持; 请孩子承诺不在网络上欺凌他人, 同时更要在使用网络时保护好自己。

1. 核实情况

用不带评判的说话方式向孩子了解、确认情况, 提前告诉孩子自己只想了解情况, 不会对其进行惩罚或责备。

2. 制止和纠正

如果情况属实, 家长需明确要求孩子立即停止欺凌行为, 并表明“欺凌行为是不被允许的”的态度。

3. 坦诚沟通

与孩子进行开放和坦诚的对话, 了解他们的感受、动机和想法, 再引导孩子理解此类行为可能带来的不良后果。

4. 做好预防

引导孩子理解和尊重差异、尊重他人, 明白“己所不欲勿施于人”的道理, 预防此类事件再次发生。



你就是你
不和别人比

关注优点, 多加鼓励

关注优点，多加鼓励

11岁的小敏期末考试数学得了92分，比期中进步了10分。她自己很满意，回家开心地向父母报喜。妈妈看着成绩单说：“不错，但你还可以更好，要更加努力才能上好中学。”随后还不忘提醒小敏“隔壁玲玲几乎次次拿满分……”小敏听后情绪一度失控，与妈妈发生争执，大声喊：“是啊，别人家的孩子优秀！我无论怎么努力都不够好！”妈妈也急了，她认为小敏不能接受批评意见，还称自己这全都是为了她好。结果小敏气哭了，摔门躲进自己房间，把房门反锁。而妈妈也感觉很委屈，不明白为什么自己的孩子这么暴躁，一点进步就满足，还这么大脾气。

【应该怎么做？】

家长要学会不带评判地倾听孩子的想法和需求，尊重他们的意见和选择；当孩子主动分享成就时，家长需对他们付出的努力和取得的成绩给与充分、真切的肯定。

1. 肯定和庆祝

表达对孩子们努力的肯定，跟孩子一起庆祝取得的进步，特别要注意不要与其他孩子作比较。

2. 和孩子共同讨论制定下一步目标

不要马上给孩子设定更高的目标，而是倾听他们自己对下一步的计划和目标有什么想法，最后共同制定更切合实际的、合理的目标。

3. 提供支持

询问孩子为了达成目标，需要家长为他们提供哪些帮助和支持。



12-17 岁导语

面对青春期的孩子，
父母首先要做的就是尊重他们选择的权利，
从心底了解孩子对独立的渴望，
真诚地陪伴他们共同探索，并适当尝试放手；
用理解换取孩子足够的信任，
营造轻松的沟通环境，让孩子愿意敞开心扉，
能清楚地知道，无论发生什么，
家和爸爸妈妈，都是自己最坚实的后盾。



青春期的免打扰 是成长的勇气

能进能退, 理解万岁

能进能退, 理解万岁

妈妈发现,上个月刚过完13岁生日的佳佳每天放学回到家,就马上钻进自己的房间,还把房门关上;跟同学通电话也会压低声音,不让自己和他爸爸听到;假期如果不出门,在家也基本没多余的话……完全不像小时候那么粘着自己了。这些改变,让妈妈既担心又失落。

【应该怎么做?】

孩子“推开”家长的背后,是他们努力成长的意愿和勇气;家长要给他们足够的自由空间,同时保持关怀和支持。

1. 尊重孩子的隐私和空间

尽量避免强行介入或控制孩子的生活,尊重他们对隐私和独立的需要和追求,让他们感觉安全和被理解。

2. 让孩子参与决策

邀请孩子参与重大家庭事务讨论,增强他们的判断能力和自信心,让孩子感到被信任和被尊重。

3. 创造开放性的环境

营造一个让孩子感到舒适和安全的家庭环境,在这里孩子会愿意与家人分享自己的感受和想法,同时要以理解和接纳的态度面对他们的表达。

4. 创造共同活动和交流的机会

寻找一些共同的兴趣爱好或活动,与孩子一起参与,借此创造交流的机会。家人一起或者约同学和朋友到户外进行运动,让孩子有更多机会亲近大自然。



那不是顶嘴
只是不想受评判

理解感受, 有效沟通

理解感受，有效沟通

佳佳上初二了，他不再对父母言听计从，经常因为琐事与爸爸发生争执，整个人看起来也总是闷闷不乐。爸爸妈妈完全不了解孩子在想什么，当然，也管不了。有一次妈妈说他头发太长，是不是该剪剪了，结果佳佳不仅不理睬，还顶嘴。妈妈有些失望，觉得孩子根本听不进自己的话，越来越难管。

【应该怎么做？】

处在青春期的孩子，比年幼的儿童经历着更多的情绪波动；家长要把注意力放在体会和理解孩子的感受和需要上，与孩子重新建立连接，找到有效沟通的方式。

1. 给予理解

理解孩子青春期可能出现的情绪波动，不过多干预和操控孩子的生活，尽可能多地让他们自己去掌控。

2. 耐心倾听

少说教，多倾听。不带评判地倾听可以让孩子感到安全，激发他们表达自己真实感受、想法和需要的欲望。

3. 默默地提供背后支持

虽然孩子减少了对家长的依赖和顺从，但他们对家长的爱还在，家长依然可以默默地给予关注和支持。



上网冲浪 爸妈当教练

共同学习, 及时指导

共同学习，及时指导

佳佳的表姐小丽 15 岁，用过年得到的压岁钱偷偷买了手机，在与陌生网友聊天的时候，对方通过发红包、转账等方式，诱骗小丽发送了隐私照片。这一举动无意间被小丽的爸妈发现。一番询问，小丽死活不承认自己做过。她的爸妈认为这种行为太出格了，一气之下打了小丽，还当面摔烂了她的新手机。

【应该怎么做？】

作为数字小公民，孩子在成长的道路上需要家长的帮助与支持；家长要为孩子提供正确信息，提升他们辨别的能力，确保他们懂得应该向“性侵害”说不，关键时刻要知道如何保护自己并寻求帮助。

1. 避免暴力惩罚

孩子不肯承认，说明他们担心被责备，此时保护孩子的安全和利益才是最重要的。家长想要争取孩子的信任和配合时，暴力惩罚只会适得其反。

2. 停止接触

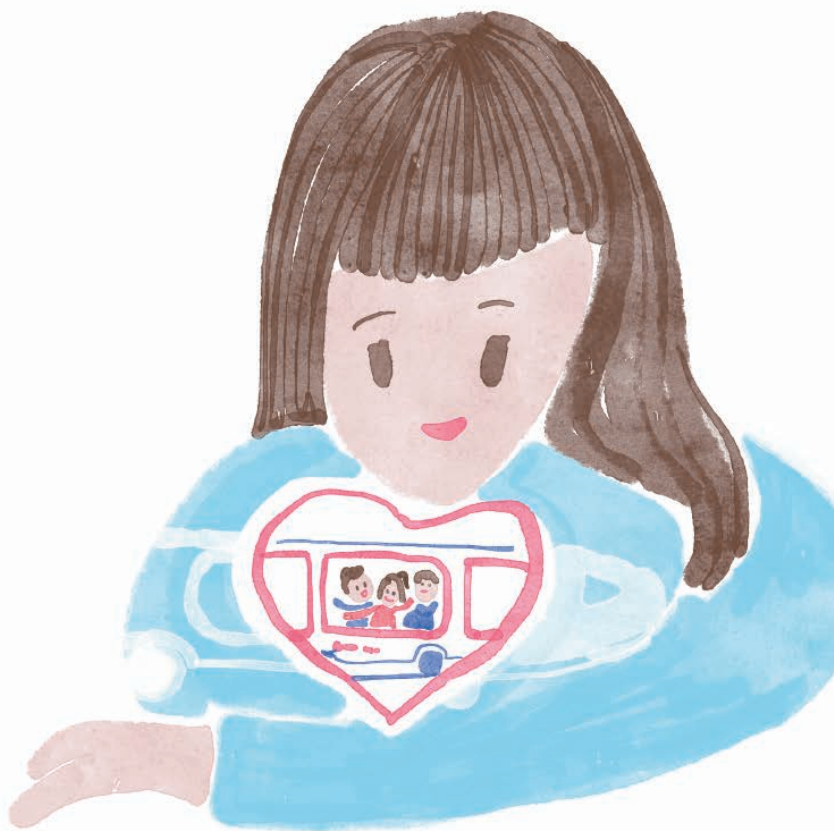
家长可暂时代为保管孩子的手机或电子设备，立即停止孩子和陌生网友的联系，确保他们不会受到进一步伤害。

3. 留存证据

保存所有与事件相关的证据，如聊天记录和图片，以备日后通过法律手段追诉和起诉犯罪分子之用。

4. 开放对话

与孩子进行开放的对话，引导他们认识网络风险，了解自我保护的方法，包括不加陌生人为好友、不透露个人隐私和信息等。不带评判地了解孩子偷买手机背后的考虑、感受和需要。



用心陪伴你
也支持你靠自己

欣然接受, 懂得放手

欣然接受，懂得放手

16岁的佳佳上高一了，周末假日都不再愿意与爸妈一起出门，只愿意和自己的同学和朋友结伴而行。暑假期间，他与同学们商量着坐火车去海边，不带家长。可家长们知道后并不认可，不允许佳佳他们单独出行，提出了必须有大人跟着才可以。

【应该怎么做？】

家长应理解青春期的孩子更愿意与朋友交往和活动，这是他们发展社交技能和培养独立性的重要途径；区分请求和命令，用具体正向的语言提出请求，更能够得到孩子积极的回应。

1. 倾听和共情

与孩子坦诚交流，不带评判地倾听他们的愿望和需求，了解他们想要独立出行的想法和为此进行的思考。

2. 就安全问题进行沟通

与孩子开放、客观地讨论旅行中的安全问题，表达家长对他们及同伴安全的担心和考虑，让他们意识到未成年人独自旅行可能面临的风险和挑战。

3. 寻找妥协和折衷的方法

与孩子一起寻找解决方案，例如邀请一个负责任的成年人或亲戚陪同他们旅行，以确保安全并满足他们的出行愿望。在孩子入住的宾馆或酒店没有主动联系并核实孩子信息时，要提高警惕，及时报告。

4. 建立信任，逐步放权

家长可以逐渐放宽对孩子们独立行动的限制，并与他们共同制定一些约定和规则，在理解和支持他们独立性发展的同时，兼顾他们的安全。



陪你交更多朋友
当你的坚强后盾

放下控制, 陪伴成长

放下控制，陪伴成长

为了证明自己已经是男子汉了，17岁的佳佳在朋友的怂恿和劝说下第一次抽了烟。一次、两次、很多次……终于被爸爸发现了。晚饭后，爸爸狠狠地批评了佳佳。哪知佳佳完全听不进去，认为爸爸说的都是废话。两人争执不休，最后还互相推搡起来。一气之下，佳佳摔门走了……

【应该怎么做？】

青春期孩子与父母之间关系的转变，是一个逐渐摆脱共生的过程。孩子需要开始独立思考、做出决策，表达自己的观点和意见；家长需要给予更多理解、包容和耐心，支持孩子们享受交友的乐趣，理解同伴的重要意义，同时也要引导他们更好的应对同伴压力，表达自己可以做他们健康、安全、快乐成长的坚强后盾。

1. 保持冷静，表示理解

在与孩子交流时，保持冷静并尝试理解他们的想法和感受。

2. 建立信任，细心倾听

向孩子表达家长对他们健康和幸福的关心，不带评判地倾听他们对此事的感受和想法，给他们表达的机会。

3. 进行坦诚沟通

以开放、尊重、平等的方式，引导孩子认识吸烟的危害，并引导他们对自己的行为进行反思。就交友、友谊等话题进行平等和坦率的讨论。



官方微信公众号



《童年一瞬 影响一生》线上装置展

希望每位家长都能清楚知道，
童年瞬间对孩子一生的影响，
意识到「积极养育」的重要意义。

从自身做起，
用「尊重、理解、沟通、信任和示范」
点亮孩子的童年每一刻。

