

# 養育您的孩子 作為家長的成長

為人父母是最重要、最有意義的事情之一，同時可能也是最辛苦的。

您養育孩子的方式會受您的成長經歷影響。有些人想延續父母當年養育自己的方法，而有些人想成為一名完全不同於自己父母的家長，還有人在兩者之間。您閱讀的內容以及看到的其他父母的行為也會影響您自己的育兒風格。當然，隨著孩子的成長，您也會學到更多。

為了讓為人父母的旅程走得更順利，您可以嘗試：

- 通過參加課程、與其他家長交流、閱讀書籍來學習新的育兒技巧，例如使用正面管教（參見[正面管教](#)）
- 通過諮詢醫護人員或並查閱[資源](#)，獲得更多您所需的支持，從兒童看護到特殊支援
- 通過積極鍛鍊、健康飲食，以及在感覺消沈或不知所措時主動尋求幫助（參見[育兒問題](#)），保持身心健康
- 思考自己是如何被撫養長大的，以及自己成長經歷會如何影響自己的育兒方式
- 建立由家人和朋友組成的支持團隊。請記住，撫養孩子需要許多人的通力合作。

您可以通過很多途徑獲得幫助。更多資訊，請參見[資源](#)章節。

