

在挑战性时刻与您的孩子亲近

孩子们通过与乐于相助的家庭成员一起练习，来学习如何解决自己的情感问题。

年幼的孩子需要成年人帮助他们把握情感上的大起大落，度过挑战性时刻。如果您自己保持冷静，就可以让孩子知道各种情感都很正常，还可以帮助孩子学习应对困难的技能。

在挑战性时刻与您的孩子亲近

孩子们通过与乐于相助的家庭成员一起练习，来学习如何解决自己的情感问题。年幼的孩子需要成年人帮助他们把握情感上的大起大落，度过挑战性时刻。如果您自己保持冷静，就可以让孩子知道各种情感都很正常，还可以帮助孩子学习应对困难的技能。

在出现挑战性时刻之前，与孩子一起练习如何冷静下来。

练习腹式呼吸。让孩子仰卧。将一个小毛绒动物或玩具放在他们的肚子上，鼓励他们看着玩具随着大幅度的腹式呼吸起起落落。

一切顺利时，与您的孩子建立起有意义的联系。

通过一起玩耍、阅读、讲故事、唱歌、大笑或拥抱来寻找彼此间的快乐。当孩子做好事时要加以注意和鼓励。下面是一个形容积极行为的例子：“你摸狗狗摸得好轻柔！”

了解您自己的情感。

提醒自己，即使在艰难的时刻，您的孩子也在尽其所能。您可能会觉得孩子在故意招惹您，或者自以为比您更懂。但是，孩子此刻可能不具备以不同方式行事的技能。您有责任教导并提醒孩子还有不同的行为方式。

了解并讲出孩子的情感。

如果您在一天中随时讲出孩子的情感，就表明不管他们的感受如何，您都会把他们放在眼里并且爱着他们。您希望孩子知道各种情感都很正常，并且成年人可以帮助他们安全地把握情感上的大起大落。以下是讲出情感的一些例子：“你看起来很失望。”“你很高兴去公园。”“你在打哈欠，看起来很累。”

通过谈论解决方法来理清情感。

与孩子亲近并不意味着屈服于他们的挑战性行为。我们想要孩子们知道我们爱他们，可以帮助他们度过挑战性时刻。提供选择、制定计划、始终如一、坚持到底，就可以帮助孩子度过困难时期。

为孩子提供舒适感。

孩子们常常想知道自己的看护人是否在任何情况下都爱他们。在艰难时刻之后尤其如此。让他们知道“我们没事”可能会有所帮助。您可以通过给他们一个拥抱、道歉、一起读书或告诉他们您爱他们来做到这一点。



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety

可供尝试的策略

当您看到孩子感到沮丧时：

不要说：“这太难了？要不要我来帮你做？”

而是说：“这看起来是不容易！我知道你正在努力。接着干！”

当孩子生气时：

不要说：“你需要马上冷静下来！”

而是说：“让我们一起深呼吸几次，少生点气。”

当孩子感到失望时：

不要说：“别哭了；没什么大不了的。”

而是说：“你现在确实很难过。觉得难过很正常。我怎样做才能让你感觉好些？”提供一些温和的帮助方式，例如拿一个毛绒玩具让他们抱着，唱一首安静的歌曲，或者抚摸孩子的背部。

当孩子有不安全行为时：

不要说：“停下。如果再打，就让你罚站。我受够了！”

而是说：“你很生气。你的手要打人。我要让你住手来保护你的安全。”

当孩子害怕新事物时：

不要说：“没事。没有什么可担心的。”

而是说：“哦，你看上去有些害怕！每个人都有害怕的时候。第一次我们可以一起做。”

当孩子很兴奋时：

不要说：“你给我安静下来。时间还没到。”

而是说：“你很兴奋！等待的时间真难熬。在好玩的活动开始之前，我们能做什么？”提供一些建议，例如唱歌、给图片着色、玩游戏、散步、数到 10 或一起读书。

资源

- [Strategies for Supporting Self-Regulation: Snapshot Series \(有助于培养自律的策略：快照系列\)](#)
- [The Turtle Technique \(乌龟方式\)](#)
- [Help Us Calm Down: Strategies for Children \(帮助我们冷静下来：适用于儿童的策略\)](#)



National Center on
Health, Behavioral Health, and Safety

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

2021 年 10 月