

对孩子的孩子讲解情感

帮助您的孩子认识并说出他们的感受如何，就可以帮助他们更好地表达自己的情感，这会对他们的行为产生很大的影响。接受孩子的情感是一种强有力的策略，可以帮助孩子感到大人已经看到、听到并理解他们。您可以采取措施教孩子如何表达他们的情感。

让孩子知道自己的情感很正常。

- 帮助孩子了解情感：让孩子知道所有的情感都很正常。
- 注意并说出孩子当时的情感。这就向他们表明情感是他们自身的一部分，而且他们的情感对您很重要。
- 告诉孩子您理解并尊重他们的情感。

倾听孩子的话语。

重复孩子说过的话。



设法了解孩子的情感。

让孩子知道您了解其情感，而且乐意提供帮助。

说出您自己的情感。

模拟您在一天中如何经历了许多不同的情感。

帮助孩子通过文字或图片说出自己的情感。

告诉孩子如果能安全地表达出来，所有的情感都很正常。



使用书籍、歌曲、游戏、故事和游戏来谈论许多不同的情感。

使用词语帮助孩子说出自己的情感，例如快乐、愤怒、失望、兴奋、沮丧、惊讶、被爱、害怕、悲伤、平静、受冷落、高兴、安静、疲倦。



将了解情感作为日常生活的一部分。

询问孩子的情感。例如，您可以在进餐时用以下问题来了解其情感

“是什么让你今天感到兴奋？”

“是什么让你今天生气？”

“是什么让你今天感受到爱？”

“是什么让你今天感到无趣？”

在就寝时间，你可以常规性地提出以下问题

“你想今天忘掉的一种感觉是什么？”

“你想明天感受更多的一种感觉是什么？”



可供尝试的策略

设法了解孩子的情感。

不要说：“不要尖叫！”

而是说：“你很生气。你说话很大声，表示正在生气。”

注意、说出和模拟您自己的情感。

不要说：“你从来不听！”

而是说：“我现在感到很烦恼。我会做一个深呼吸。这会让我感觉好些。”

说出孩子正在感受到的情感。

不要说：“如果你再打，就要罚站。”

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。”



提供机会来注意和说出众多的情感。

不要：以平常的方式读书。

而要：在读书时，用情感词语来评论这个故事。例如：

“这只熊看起来很累。”

“孩子脸上挂着灿烂的笑容，他们很高兴。”

“小宝宝在哭。小宝宝很伤心。”



询问孩子的情感，而不是自行猜测。

不要说：“那一定让你感到高兴。”

而是说：“哇，我想知道那件事发生时你的感觉如何。”

让孩子知道所有的情感都很正常。

不要说：“别哭了；没什么大不了的。”

而是说：“你现在确实很不安。觉得不安很正常。”



资源

- [Feeling Faces \(情感面孔\)](#)
- [Tucker Turtle Takes Time to Tuck and Think at Home \(Tucker 乌龟在家中不急不忙地龟缩并思考\)](#)



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