

设定限制

婴儿和初学走路的孩子有强烈的感情，但不能总是控制这些强烈的感情。当他们发脾气和“胡闹”时，他们经常向你表明他们被自己的感觉所击溃，因而需要支持。幼儿需要与年龄相适应的限制来发展自我控制能力。这需要时间，也是他们逐渐学习的东西。没错，不少成年人还在为此努力！

当孩子失控时，限制有助于他们感到安全。孩子们会测试限制，因为他们想知道限制是可靠的。他们也想知道接下来会发生什么，或者你会有什么反应。想象一个孩子沿着围栏走，测试每片围栏，看看自己是否能突破。如果那些围栏，也就是你的限制，是坚固可靠的，那么他们对测试就会减少。



预防的力量：阻止不良行为

- **决定是否有必要规定限制。**知道如何以及何时避免力量的拉扯是有好处的。弄清楚什么是重要的，以及你可以灵活变通的地方。例如，如果你的孩子想选择自己的衬衫，你能忍受一套不相配的衣服吗？如果你要说可以，就马上说可以。但是如果不可以，那就一整天都说不可以。
- **保持一致。**建立一些清晰的和年龄相适应的规则。这有助于你的孩子理解你的期望。每次都要遵守规则。如果他们扔了一个玩具，每次都要马上拿走。之后他们学会不扔玩具。
- **提供工具帮助他们等待。**设置厨房定时器。如果你需要五分钟来叠衣服，这可能会让你的孩子感觉更放松。让一个大一点的学步的孩子做一个拼图，唱歌，或者看看书来占据一些时间。
- **帮助日常过渡。**幼儿难以停止一项活动并继续下一项活动，这是常见现象。如果你的孩子在转变方面有困难，在改变活动的时间前五分钟给他们提个醒，再过两分钟，然后一分钟提醒一次。从午餐到午睡，一套例行程序也是有帮助的。读一本最喜欢的书，让这个转变更容易。

- **提供选择, 给你的孩子一种与年龄相适应的控制感。**询问: “你想要蓝色还是红色的杯子?” 当没有选择时, 避免提问。要说 “该洗澡了”, 而不是 “你想洗澡吗?”
- **寻找帮助你的孩子练习自我控制的方法。**轮流游戏帮助孩子们学会等待。轮流搅拌蛋糕面糊。玩红灯/绿灯游戏。
- **在把握限制的同时共情并表示了解。**孩子的感受没有对错。感情如何表达可能是个问题。为感情腾出空间 (“我看得出你心烦意乱。”) 同时给行为设限 (“我会阻止你打人。”) 这一点可以心平气和, 毫无愧色的做到。



设定限制是父母自我调节的全部

- **面对孩子发脾气时, 要保持冷静。**当孩子遇到困难时, 他们需要你冷静。如果你反应大 (生气、大喊大叫), 你的孩子可能会变得更加不安。那他们就更难冷静了。
- **以尽可能少的情绪 (和尽可能少的话语) 来设定你的限制。**使用平静、稳定的声音说话。注意你以面部和身体传达的非语言信息。亲切的语气可以帮助你的孩子平静下来。这也是在压力大的时候安抚自己的一种方式。
- **实事求是, 使用简单的语言。**孩子们对你的话语和语气非常敏感。如果你保持冷静, 他们更有可能注意你在说什么。如果你生气心烦, 他们则可能更关注你的感受, 而不是你的言语。
- **如果需要的话, 你自己也可以暂停一下。**如果你太生气了, 没有办法自己控制住, 无法回应孩子, 那就走开几分钟。这不仅会帮助你在和孩子相处前冷静下来, 还会告诉你的孩子如何开始学习自我调节。

所有初学走路的孩子都试图挑战极限。这种新发现的独立是他们发展的重要部分。孩子会逐渐建立内在的纪律, 最终会发展自我调节的能力。你的坚定, 温和的限制有助于实现这一点。你可能不会马上看到效果, 但是坚持下去, 就会看到的!

扫描以获取更多信息

