

恢复与暂停正在进行的活动



小孩子都是调皮。当你的孩子做了一些你不想让他们做的事情时，你有责任设定一个限度（参见[设限](#)一文）。这有助于你的孩子理解你的限度。你的孩子可能会心烦意乱，但这是常见的。帮助一些人接受限度的方法对其他人并不适用。尝试不同的策略，请与你的 HealthySteps 专家讨论，找出最适合你孩子的策略。



暂停对幼儿有帮助吗？

典型的暂停正在进行的活动是让孩子坐着不动，同时“思考”他们的行为。为了让这种方法有所帮助，孩子必须能够保持冷静和静坐。孩子们同样需要反思和记忆，这样就可以吸取教训，有助未来的使用。这意味着暂停对于幼儿来说不是最好的选择。这个年龄的孩子仍在学习这些复杂的思维和社交技能。事实上，研究表明，自我控制和自我调节在3.5岁到4岁之间开始发展。这些技能需要更多年才能经常使用。

恢复刚才进行的活动呢？

“恢复刚才进行的活动”是指你靠近你的孩子，帮助他们遵守限制并保持冷静。幼儿会感受到自己看护者的情绪。他们可以“抓住你的冷静。”这意味着当你在附近安抚他们时，你的孩子可以变得平静并且更容易“调节”。只有当你不心烦意乱或沮丧时，恢复时间才会起作用，所以你可以陪在你的孩子身边，陪着他们度过大情绪。

当恢复刚才进行的活动不奏效时

你的孩子可能会有失控的时候。他们可能扔东西、踢、打、咬。可能会沮丧，拒绝你的安慰。有时候，当你试图安抚你的孩子，他们会变得更加不安！当儿童不知所措时，主要照顾者会感到沮丧，并被推到他们的情绪极限。有时候，对你和你的孩子来说，休息一下是一个健康有益的选择。

如果休息是为了平静下来，那么休息会是一种积极的育儿策略。在典型的暂停中，一个小孩子被要求以一种他们还没有准备好的方式表现。当休息一会儿让自己冷静下来时，可以减少冲突。

有多个方法可以做到这一点：

- 创造一个特殊、安全的空间。这可能是他们变得冷静的地方。
- 和你的孩子谈论这个空间的用途。向他们解释，当你的家人感到不安，需要休息时，他们会去那里。当你向你的孩子展示如何利用这个地方休息时，这是一个强有力的榜样。
- 让你的孩子帮忙布置空间。可能是角落里的一堆枕头和毛绒玩具。或者它可能是一个大的移动盒子，一侧被切掉，这样你的孩子可以爬进去。
- 需要的时候，引导孩子去那里。说：“该短暂休息了。”他们可能会走路，或者可能需要帮助。即使你在伸手可及处抱着孩子，以避免他们踢你，在你帮助他们的时候尽可能保持冷静。

应对不必要行为的一些其他方法：

- 忽略行为，但不要忽略孩子。如果你的孩子感到生气，但没有伤害任何人，你可以尝试忽略这种行为。你可以让他们知道你要做饭，并且喜欢帮手。或者开始大声朗读一本喜欢的书。也许他们会加入读书？注意他们，但不是他们在叫喊的行为。
- 根据孩子的性格来调整你的休息时间（参见[性格](#)一文）。当你的孩子平静下来时，你可以结束休息。或者你可以设置几分钟的计时器，再检查。他们可能仍然不高兴，但愿意接受你的支持。如果是这样，你可以帮助他们继续前进。
- 保护每个人免受伤害。如果你的孩子敲打自己的头或者伤害自己或者其他，则可能需要你的帮助。平静地把他们放在膝盖上，保护他们和你自己。在我们的[发脾气](#)一文中寻找防止不必要行为的方法。

记住休息的原因：冷静下来

幼儿尚不能思考和反思自己的行动和行为。他们不会想，“我想知道为什么我的愤怒击溃了我？我真的不应该扔那辆火车。”休息可以让你和孩子重新团结起来。根据孩子的精神状态，你可能会谈论发生了什么。一旦每个人都冷静下来，任何关于下次如何以不同方式做事的想法都应该沟通。当孩子（或成年人！）仍然觉得不爽，是无法学习冷静的。

扫描以获取更多信息

