

自我调节



自我调节是指注意到自己的情绪过度积累,并能够在做让自己后悔的事情之前冷静下来。婴儿和幼儿还无法做到这一点。他们无法阻止自己冲动行事,这种注意和调节情绪和行为的能力是后天慢慢形成的。年幼的孩子在成人的支持下慢慢学会这样做。成人需要保持冷静才能引导孩子。这可能有点棘手,因为面对年幼孩子的行为容易做出反应,甚至反应过度(参见[挑战行为](#)文章)。



当孩子具有强烈的负面情绪时,可能意味着他们不再能够应对。他们在那种状态下学不到任何东西,但可以帮助他们冷静下来。自我调节的开始总是**共同调节**。当你冷静下来时,你可以帮助你的孩子变得更加自律,这样他们就可以重新学习。

一些有帮助的事情:

符合现实的期望。幼儿情绪激动时会相当难受。他们还不能:

- 始终记住所有规则。
- 完全理解其行为的后果。
- 阻止自己做某事,即使他们知道这是不允许的。

保持冷静。幼儿大脑中允许“保持冷静”的部分尚未形成。他们需要照护人使用成人大脑进行调节并树立良好榜样。它可以帮助您调节:

- 识别您何时开始感到不安或烦躁。
- 请记住，您的孩子需要您保持冷静才能提供帮助。
- 回应前深呼吸几次（只要每个人都安全）。

设定明确的限制。限制和规则需要明确说明，并且经常说明。保持一致。请记住，他们需要时间来学习规则并遵循期望。

使用语言和行动设定限制。（参见[限制设定](#)文章。）有时仅凭言语是不够的。要以平静、低沉的声音，摇头。或者试着在说话的同时做出“停止”或“不不不”的手势。听取孩子的言语和行动将有助于孩子更经常地听从指示。

耐心点。孩子必须重复学习才能学会。有时，时间和信任是有效的，相信孩子最终会学会。

了解孩子的需求和感受。使用言语告诉孩子，你了解他们想要什么。说：“你想要另一块饼干，但我说了只给一块，这让你生气/难过。”理解并认可他们的感受。请注意，有时他们得到的选择并不是他们想要的。

休息一下。有时试图安抚孩子只会让情况变得更糟。在这些时候，休息一下可以帮助他们冷静下来。不要将休息视为一种惩罚（参见[恢复时间和休息时间](#)文章），而应将其视为帮助他们喘口气的时间。

帮助孩子学会自我安抚。帮助孩子冷静下来并不是屈服或宠坏他们。它教会了自我安抚的重要技能。有时，可以通过紧紧抱住或摇晃幼儿来安抚他们，因为他们需要这种触摸和身体接触来放松。有些孩子需要跳上跳下来发泄精力。

保持冷静和控制难以做到！但是，为了让你的孩子学习，他们需要看到你这样做。如果你需要支持，请联系你的 HealthySteps 专家。

扫描以获取更多信息

