

把积极的行为教给孩子

幼儿通过自己的行为告诉我们他们的需求和感受——例如，他们是否需要食物、睡眠或想与成年人亲近。如果您能帮助孩子学习如何控制自己的情绪，就可以预防或减少挑衅性行为。这可能对他们未来的行为产生很大的影响。

以下提供一些技巧，可用来指导您的孩子对自己的行为做出积极选择。

■ 与您的孩子一起寻找快乐。

- 设法一同玩耍、阅读、唱歌、跳舞、进行艺术创作、大笑、拥抱以及在户外消磨时光。
- 让孩子来选择活动内容。
- 限制手机、电视或其它电子产品的干扰。

■ 在孩子表现出良好行为时加以关注。

- 当孩子展现出良好行为时要有所表示。
- 他们做了什么让你喜欢的事情？告诉他们！

■ 制定家庭规则和常规事项，并与孩子一起定期重温。

- 对您想要看到哪些行为给出明确的期望。

■ 让孩子事先知道事情会有变化。

- 在变化发生之前发出几次警告，让孩子知道该转向其它活动。

■ 给出明确的指示。

- 给出指示时，要下蹲到孩子眼睛的高度，并使用平静的声音。
- 告诉孩子该做什么，而不是要求他们去做。

■ 帮助孩子说出自己的情感。

- 让孩子知道所有的情感都很正常。
- 帮助孩子说出他们正在经历的情感。

■ 设法了解孩子的行为。

- 请记住，行为是孩子表达其愿望、需要和情感的一种方式。
- 考虑一下该行为是在告诉您他们需要多些什么（例如注意、关心、睡眠或食物）还是少些什么（例如噪音、触摸或刺激）。

当孩子以对抗性的行为方式对待您时，要保持冷静，继续和他们亲近并持之以恒。



National Center on

Health, Behavioral Health, and Safety



可供尝试的策略

注意您自己的情感和想法。

不要想：“她就是不听！”

而是想：“我现在非常沮丧。我该怎么做才能冷静下来？”

等到足够冷静时再做出回应。

不要想：“不管我怎么做都没法停止这场胡闹。”

而是想：“深呼吸会让我平静一点。如果我更加平和，将有助于我的孩子平静下来。”

设法了解孩子的行为。

不要说：“不要哭着要玩具。是你姐姐先玩的。”

而是说：“我知道你很想要那个玩具。你希望她能和你一道玩。”

让他们提前知道接下来会发生什么。

不要说：“别玩了，赶紧收拾起来。”

而是说：“五分钟后就该收拾了。我们可以用一个计时器来帮助我们把握时间。当我们听到计时器响起来时，就该收拾了。”

陈述而不是提出问题。

不要说：“我们现在可以收拾玩具了吗？”

而是说：“现在该收拾玩具了。”

提供选择。

不要说：“该上学了。抓紧时间！我们现在就得走，要不然就迟到了。唉，你从来不听。”

而是说：“该上学了。你想在我们身后关上门，还是想让我关上？”

孩子表现好时要加以称赞。

不要：什么都不说。

而是要说：“哇，我一叫你就把玩具收拾起来了。你真是个好帮手！”

给出明确的期望，并对您想看到的行为加以鼓励。

不要说：“不要爬上桌子，我已经跟你说过无数次了。”

而是说：“你的两只脚正站在地上。这样就很安全。”

在挑战性行为后与孩子亲近。

不要：在挑战性行为后什么都不说。

而是要说：“刚刚闹得很凶。我们俩都很生气。我大喊大叫了，对不起。我想让你知道，无论如何，我永远爱你。”

资源

- [Help Us Stay Calm: Strategies that Help You and Your Child During Challenging Behavior](#) (帮助我们保持冷静：在孩子表现出挑战性行为时可以帮助您和您的孩子的策略)
- [Reducing Stress](#) (减轻压力)
- [How to Plan Activities to Reduce Challenging Behavior](#) (如何计划可以减少挑战性行为的活动)
- [How to Understand the Meaning of Your Child's Challenging Behavior](#) (如何理解孩子的挑战性行为的含义)
- [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

