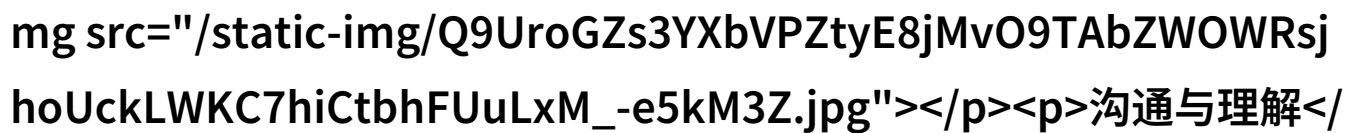
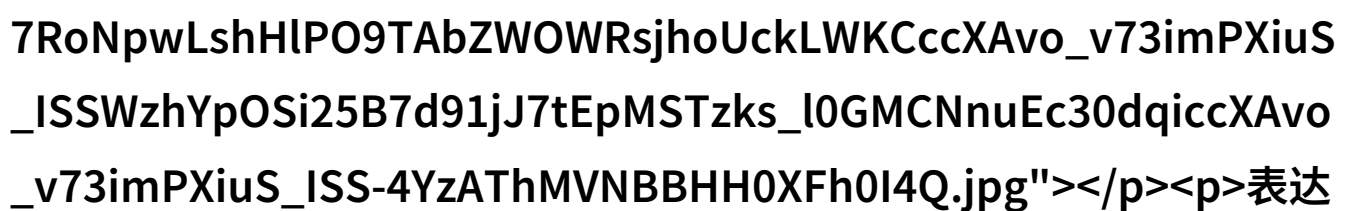


亲子教育正确引导孩子处理情绪的技巧与

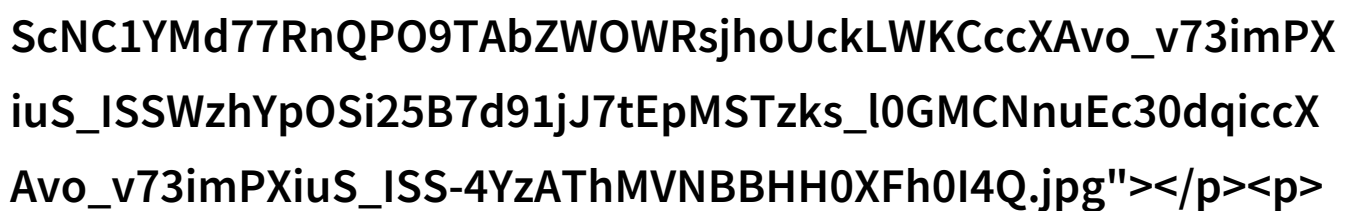
在日常生活中，孩子们的情绪波动是家长必须面对的问题。如何有效地引导孩子学会管理自己的情绪，是许多家长共同关注的话题。以下是一些实用的技巧和方法，可以帮助家长更好地指导孩子。



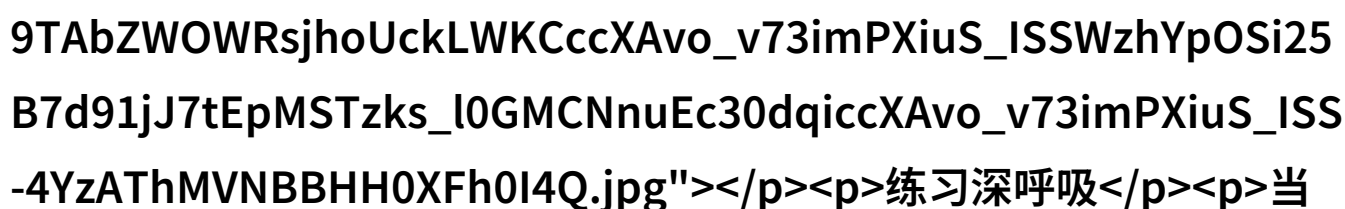
沟通与理解
与孩子进行开放式沟通，让他们知道自己可以随时向你倾诉自己的感受和想法。这不仅能增进父母与子女之间的关系，也有助于建立信任。通过倾听和理解，我们可以更好地了解他们为什么会感到沮丧或愤怒，并提供适当的支持。



表达方式
教育宝贝使用正确的表达方式。当他们感到悲伤或生气时，鼓励他们用“我感觉很难过/生气了”这样的句子来表达，而不是直接说“我讨厌你”。这样做不仅有助于避免误解，还能够让对方更容易接受并理解他们的情绪。

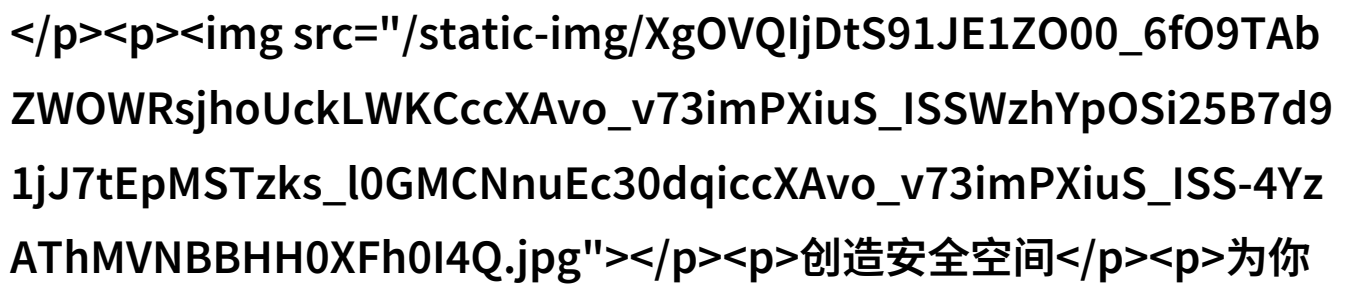


识别情绪标志
学习识别孩子的情绪变化，比如有些时候，他们可能因为眼泪而显得特别烦躁，或许只是因为饿了或者需要休息。在这些情况下，及时解决问题也就是帮助宝贝释放压力，从而减少不必要的冲突。



练习深呼吸
当宝贝开始流泪或者愤怒的时候，可以教给他深呼吸这个简单却有效的情

绪缓解技巧。这有助于降低紧张感，让身体放松，从而减轻负面情绪。



创造安全空间

为你的小孩设立一个安全的地方，当他感到焦虑、恐惧或沮丧时，他可以去那里寻求安慰。你可以是一个温暖的声音、一只拥抱的手臂或者一个安静舒适的地方，这样就能为他提供一种内心平静的心理空间，让他感觉到被爱保护，不必担心被批评或抛弃。

积极引导行为改变

家长应该成为榜样，展示出健康应对挑战的方式。当我们遇到困难时，我们应该寻找解决方案，而不是逃避。同时，要耐心地帮助儿童找到合适的行动策略，如分散注意力、参与运动等，以便更好地控制情感反应，使其逐渐掌握自控能力。

总之，在培养宝贝独立管理自身情绪方面，每一位家庭都需要时间和耐心。但记住，无论何种情况，

“宝贝别流出来堵住”，以开放的心态去接纳、理解以及教育我们的孩子，即使是在最艰难的情况下也是如此。

[下载本文pdf文件](/pdf/1046419-亲子教育正确引导孩子处理情绪的技巧与方法.pdf)