

# 支持孩子的社交情感发展

## 了解孩子的行为



孩子的行为在很大程度上可以表明他们当时的感受。孩子表达感情的方式取决于他们的年龄和发育程度。婴儿在饥饿、不舒服或疲倦时可能会哭泣。随着年龄的增长，他们可以学会使用语言和手势进行交流。即使孩子的表现非常棘手，您也应尽量去了解为什么孩子做出某种行为。以下是您可以提供帮助的一些方法：

### 成为“情绪侦探”

是什么让您的孩子如此焦虑？快乐？她什么时候觉得饿了？是什么让她如此挑剔？在棘手的情况下，试着问自己：“现在还会发生什么其他的事？”这样有助于您以心平气和、始终如一的方式回应她的需求。

### 聊聊感受

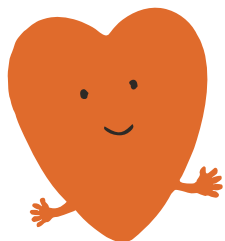
与孩子聊聊他的感受可以帮助他感到被倾听和理解。例如，您可能会说，“我知道你很伤心，因为你不想离开游乐场”，或者说“你看起来很生气，因为他把你的球拿走了，而你想把它要回来。”他自我表达得越多，就越能学会以积极的方式表达自己的需求和感受。

### 提供简单的选择

为孩子提供简单的选择可以改善她的情绪，尤其是在棘手的情况下。例如，“在轮到我们之前，我们先玩会儿积木”，或者说“在等待的时候，我们来唱首歌吧”。

### 同时关注您自己的感受！

当孩子哭闹、挑剔或者发脾气时，父母出现各种情绪是很自然的。这些行为在童年时期非常普遍，如果您在这些时候依然表现得很平静，那么您同时也在教孩子管理自己的情绪。善待自己，如果需要的话，休息一下，深呼吸，让自己冷静下来。



如需了解更多关于如何理解和管理各年龄段孩子行为的信息，请访问：  
[talkingisteaching.org/big-feelings](http://talkingisteaching.org/big-feelings)。