

支持孩子的社交情感发展

育儿是一段旅程



作为父母或看护人，您深知年幼的孩子会带来怎样的快乐与挑战。您每天都会看到孩子的成长，并学习如何处理不同的情况。这一过程将贯穿您的整个育儿旅程。

您每天都应花些时间与孩子进行交流——从他们出生的那一刻起。在此过程中，您的关爱和回应将有助于他们在成长过程中感到安全、安心并对世界充满信心。以下技巧可以帮助您与孩子建立牢固、有爱的亲子关系：

关注孩子

每个孩子都是独一无二的。是什么让您的孩子感到快乐？伤心？兴奋？闹脾气？花些时间联系并思考造成这些感觉的原因是什么。是什么让他们以某种方式作出表现或回应？

想想自己的童年

您自己的童年如何影响您对孩子的感觉？意识到这一点可以帮助您更好地为孩子作出积极的回应。

心平气和、始终如一地回应

尝试以平静的方式作出回应，尤其是当孩子表现出挑剔或生气时。这样也能教会他们如何管理自己的情绪。

停下来，深呼吸，然后反思

任何父母都有感到疲倦或沮丧的时候，这是正常的。给自己一点时间和空间，深呼吸、反思当前情况，然后恢复平静。

善待自己

这世上没有完美的父母，因此请对自己温柔一点。如果有件事没有如您所愿，想一想，如果这件事再次发生，您可以采取哪些改进措施或更好的解决方法。您也可以联系朋友或亲人寻求支持。



你感觉怎么样？

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。