

帮助孩子应对失望



错过朋友的生日聚会、输掉游戏、没能玩积木，年幼的孩子可能会遇到许多小的失望。父母和老师希望孩子们的日子充满积极和成功的体验，但是日常生活却有起有落。帮助孩子应对失望可以让他们获得终生的应对技巧。

☀️ 认同孩子的感受，但要专注于积极的方面。

- 鼓励孩子把失望通过言语表达出来：“你在哭。你没去参加 **Miguel** 的聚会，感到失望吗？”
- 如果孩子在没有收到自己想要的礼物感到悲伤或生气时，请认同他的观点，但要保持乐观：“没有从 **Todd** 叔叔那里得到一个新篮球作为生日礼物，你似乎很失望。但是你叔叔为你挑选了一个时髦的足球。也许你们两人明天可以在公园里尝试一下。你知道他在高中是足球队员吗？”

☀️ 帮助您的孩子正确看待事物。

- 尽量不要对孩子的小挫败感过度反应。当您帮助孩子认识到错过在街上玩耍的一次机会并不是一场大悲剧时，您帮助他接受等待是生活的一部分：“那个街道明天早上还在这里。明天就轮到你去玩耍了。”
- 告诉孩子们，他们不是唯一有时感到失望的人：“这种事情偶尔会在每个人身上发生。”
- 提醒孩子，一个小小的失望不会永远持续下去：“你感觉好些的时候，告诉我一声。然后，我们去公园散步。”
- 向孩子们展示如何以及何时表达失望情绪：“你希望妈妈今天打电话给你，但是士兵们现在还不能给家里打电话。你可以通过哭泣或画画来表达你的悲伤和愤怒。但是我不能让你对那只狗大吼。”

☀️ 表达您的信心、爱心和支持。

- 继续对孩子表示爱意：“现在一个拥抱能帮到你吗？”
- 告诉孩子们您相信他们可以处理失望的事情：“错过 **Miguel** 的派对是很令人难过的，但我敢打赌，你会想出一个办法去祝他生日快乐。”

☀️ 鼓励孩子思考应对策略。

- 为了帮助孩子处理失望的事情，提醒他们，他们曾如何应对类似的情况：“一次 **Josh** 无法来玩，你就邀请 **Rashad** 过来。”“上次妈妈无法打电话来，我们给她做了一个护理包后，你感觉好多了。”
- 孩子能很好地处理失望的事情时，提出表扬：“我知道当你的朋友在外面玩的时候，你在家生病会感到很难过，但是你通过为你的朋友们绘画，很好地度过了这段时间。”

English Title: Helping Children Handle Disappointment



13 Children's Research Center
University of Illinois at Urbana-Champaign
51 Gerty Dr. ● Champaign, IL 61820-7469
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education