

帮助儿童培养“控制冲动”能力



兴奋、喜悦、愤怒、沮丧和失望都是成长过程的一部分。学习如何以及何时表现这些情绪称为控制冲动。以下有一些关于控制冲动的要点：

控制冲动有助于孩子交朋友和维持友谊。

能够控制自己的愤怒和沮丧，并使用语言来表达自己的感受的孩子，很可能能够交到朋友和维持友谊。交到朋友和维持友谊可以提高自尊心，并有助于日后的学业成功。

早期的经验可以促进以后在控制冲动方面的成功。

- 婴儿需要一个反应灵敏、可预测的环境。当您用爱和关怀回应他们的身体需求时，他们会了解到世界是有秩序的。他们还了解到自己的行为会影响他人。
- 幼儿需要感觉到自己的独立和能力。您可以帮助他们使用正在发展的语言技能来描述自己和他人的行为。学会用语言描述行动、思想和感受是拥有良好控制冲动能力的关键。
- 较年长的学龄前儿童通过轮流或分享玩具来学会控制冲动。他们越来越能够使用语言来控制自己的情绪并与他人互动。

您可以通过以下方式鼓励3岁、4岁和5岁的孩子培养控制冲动的能力：

- 建议您的孩子可以用一些词语来表达自己的感受。如果您的孩子在玩游戏时生气，鼓励她用语言来表达她的愤怒，例如“这真的让我很生气！”或“我不喜欢您这样玩游戏！”
- 明确指出不允许伤害他人。当您的孩子在玩游戏时生气，推搡或殴打其他孩子时，把他带到一边，提醒他不允许伤害他人。
- 帮助孩子思考解决问题的新方法。当您的孩子与另一个孩子发生分歧时，建议采用轮流或分享等解决办法。
- 用语言来回应孩子的不当行为。告诉孩子规则背后的原因，并解释不当行为的后果，就是在帮助孩子培养对自己行为的内在控制能力。
- 在处理压力或沮丧情绪时，树立自我控制的榜样。孩子通过观察您的行为而学会很多行为方式。当您在困难的情况下树立起自律和自我控制的榜样，您的孩子就会学会以您为榜样。

English Title: Helping Children Develop 'Impulse Control'



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