

# 幼儿正面引导： 休息一下，并冷静下来

幼儿正在学习管理他们的行为和感情。有时，他们可能会“失控”，需要一个成年人帮助他们冷静下来，并学会如何以适当的方式表达他们的情绪。

## 休息一下

有时孩子需要一些时间来管理他们的感情。一些成年人称之为“计时隔离 (time-out)”。当孩子从事危险的行为，如咬人和打人，护理人员可能需要把孩子调离这种情形，以帮助他们重新关注于那些安全和适当的行为选项。

## 守在旁边

在休息时，特别是当孩子情绪高涨时，要留在孩子身边。帮助孩子冷静下来，这样他们就可以重新加入小组或活动。



## 告诉他们如何冷静下来

教导他们一些方法，比如深呼吸，抱一个毛绒玩具，或者从1数到10。

## 制定计划

在您解决了挑战性的行为并且孩子冷静下来之后，就可谈论接下来的计划。称赞孩子所表现出的适当行为，以帮助他们了解您的期望。

**English Title: Positive Guidance for Young Children: Take a Break and Calm Down**



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](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State  
Board of Education