



HOW PARENTS HELP BABIES BUILD THE EMOTIONAL MUSCLES OF 家长如何帮助婴儿建立如下的情感肌肉

ANTICIPATION, DEPENDABILITY, AND FLEXIBILITY

预期、依赖、灵活性

Parents help by

家长通过以下措施来提供协助

- ESTABLISHING ROUTINES
- ANTICIPATING CHANGES OUT LOUD
- SIGNALING AND STRUCTURING TRANSITIONS
- USING WORDS TO ANTICIPATE PLEASURE AFTER NECESSARY DELAY
- EMPHASIZING PLEASURE BY NAMING IT AGAIN
- 建立日常的例程序
- 将预期到的变化说明出来
- 对转换发出信号、建立结构
- 使用语言来预期必须要延迟的愉悦满足
- 通过再次命名来强化愉悦感

TRUST AND ADAPTABILITY

信任和适应性

Parents help by

家长通过以下措施来提供协助

- MAKING CHANGES GRADUAL
- REINFORCING POSITIVE MEMORIES
- 让变化逐渐发生
- 强化积极的记忆

UNDERSTANDING CONSEQUENCES AND CONTROLLING IMPULSES

理解后果并控制冲动

Parents help by

家长通过以下措施来提供协助

- NOTICING AND TALKING ABOUT CAUSE AND EFFECT
- 注意并谈论原因和影响

INITIATIVE, RESPONSIBILITY, AND FOCUS

主动性、责任性和专注

Parents help by

家长通过以下措施来提供协助

- **PLAYING WITH YOUR BABY**
- 与你的宝贝一起玩耍

COMPETENCE

胜任力

Parents help by

家长通过以下措施来提供协助

- **PROVIDING AND VALIDATING EXPERIENCES OF SUCCESS**
- 提供并确认成功的体验

扫描二维码，了解儿童青少年治疗课程



儿童青少年

儿童青少年治疗系列专题课程



Kerry Novick



Jon Allen



Kim Kleinman

扫描二维码，了解精神分析课程



精神分析

精神分析系列专题课程



Vamik Volkan



Bonnie Litowitz



Janet Bachant

扫描二维码，了解创伤治疗课程



创伤
治疗

创 伤 治 疗
系 列 专 题 课 程



Bessel van der Kolk



Janet Bachant



Judith Rustin