



HOW PARENTS HELP TWO-YEAR-OLDS BUILD THE EMOTIONAL MUSCLES OF:

父母如何帮助两岁的孩子建立情感肌肉：

EXPRESSING FEELINGS IN WORDS

用语言表达感情

Parents help by

父母通过以下方式帮助孩子发展这种情感肌肉：

- **NAMING FEELINGS, LISTENING, RESPONDING, AND EXPLAINING**
- 命名感受、倾听、响应和解释

MAKING FEELINGS “JUST RIGHT” SIZE

让感受处在“刚刚好”的大小

Parents help by 父母通过以下方式帮助孩子发展这种情感肌肉：

- **TAKING “TIME WITH” YOUR CHILD TO MAKE BIG FEELINGS MANAGEABLE**
- 花时间陪伴你的孩子，让太大的情绪变得可以被掌控

CONTAINING BOTH LOVE AND HATE

涵容爱和恨

Parents help by

父母通过以下方式帮助孩子发展这种情感肌肉

- **REMINDING YOUR CHILDREN THEY CAN HOLD MORE THAN ONE FEELING**

- 提醒孩子，他们可以拥有不止一种感觉

BRAVERY

勇敢

Parents help by

父母通过以下方式帮助孩子发展这种情感肌肉

- **HELPING YOUR CHILD BOUNCE BACK**
- 帮助孩子恢复过来

ACCEPTANCE OF REALISTIC POWER AND LIMITATIONS

接受现实的力量和局限性

Parents help by

父母通过以下方式帮助孩子发展这种情感肌肉

- **BEING EXPLICIT ABOUT WHAT YOUR CHILD IS IN CHARGE OF, WHAT PARENTS ARE IN CHARGE OF, AND WHAT NOBODY IS IN CHARGE OF**
明确你的孩子负责什么，父母和老师负责什么，以及什么没有人负责

STRIVING FOR MASTERY

努力掌控

Parents help by

父母通过以下方式帮助孩子发展这种情感肌肉

- **FOSTERING POSITIVE PLEASURE**
- 培养积极的快乐

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