

乖宝宝好行为养成

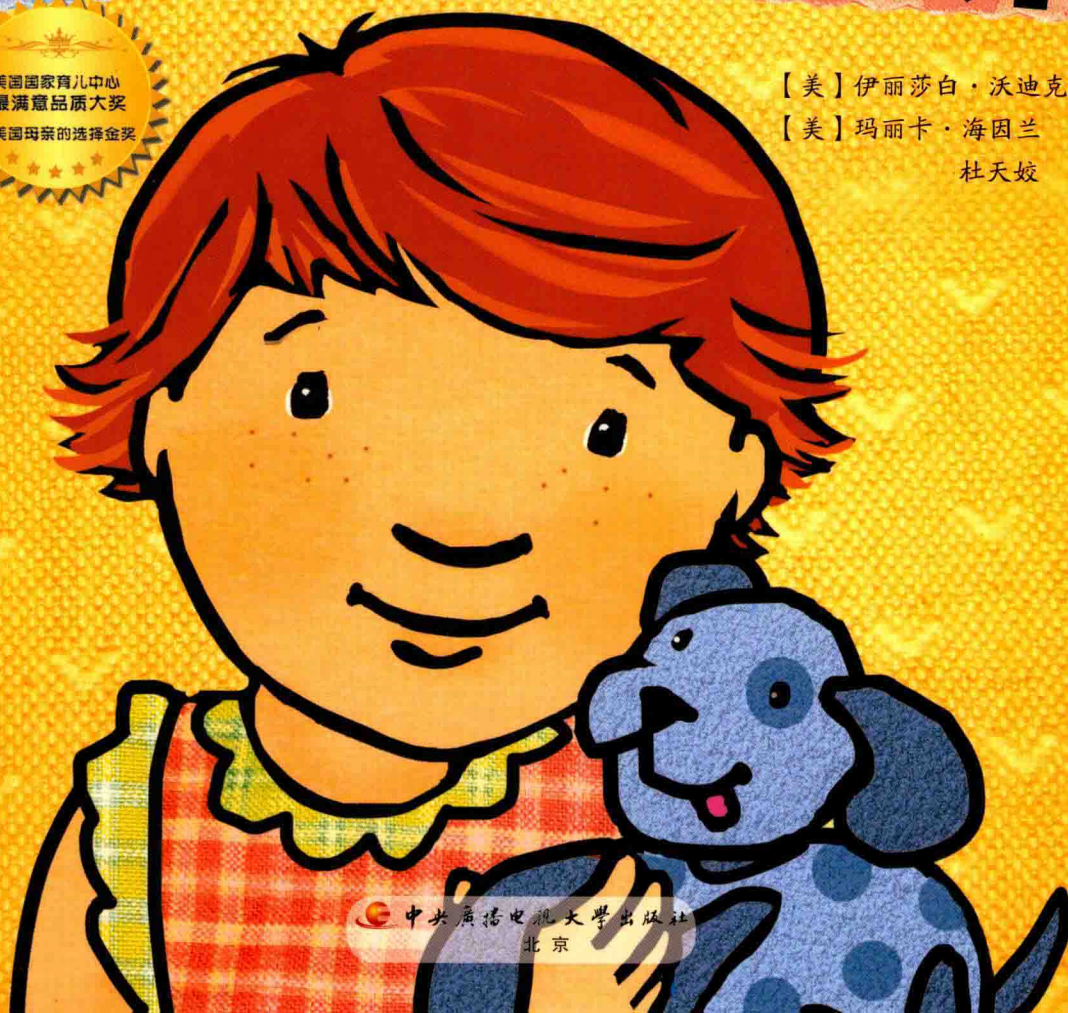
1,2,3~平静下来

· 美国国家育儿中心
最满意品质大奖
· 美国母亲的选择金奖

【美】伊丽莎白·沃迪克 著

【美】玛丽卡·海因兰 绘

杜天姣 译



中央广播电视大学出版社
北京

休息结束。最终，宝宝会平静下来，然后继续玩游戏。在语言上，您也要积极地鼓励他们：“你现在已经感觉好多了，是你自己平静下来的。你真棒！”问问宝宝是否需要再谈谈心，或是需要更多的时间冷静一下。休息一会儿后，您最好给宝宝一个拥抱或者跟宝宝击掌，然后再让宝宝开始新的活动。

教学和实践。当宝宝平静下来后，您可以教他们如何用深呼吸来放松自己，并告诉他们：“当你们深呼吸的时候，可以看到小肚子在慢慢变大。”然后和宝宝一起闭上眼睛，说出感受到的平和气氛。播放一些舒缓的音乐或给宝宝哼唱一些歌曲，告诉宝宝用双臂环抱着自己的肩膀或者身体轻轻地来回晃动可以让自己平静下来。

转移注意力。在宝宝像小火山一样爆发之前，试着用他们喜欢的玩具、书本或者其他东西来转移他们的注意力。在此之前，确保宝宝的基本需求得到满足，宝宝是渴了、饿了、无聊、累了，还是焦虑或者过于兴奋？这些最基本的需要是第一道防线。



图书在版编目(CIP)数据
1, 2, 3~平静下来 / (美) 沃迪克 (Verdick, E.) 著;
(美) 海因兰 (Heinlen, M.) 绘; 杜天姣译. —北京: 中央
广播电视大学出版社, 2014.11
ISBN 978-7-304-06145-6

I. ①1… II. ①沃… ②海… ③杜… III. ①学前教育
—教学参考资料 IV. ①G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 251070 号

版权所有，翻印必究。

图字：01-2014-6878

Copyright © 2010 by Elizabeth Verdick (text) and Marieka
Heinlen (illustration)
Original edition published in 2010 by Free Spirit Publishing Inc.,
Minneapolis, Minnesota, U.S.A., <http://www.freespirit.com> under
the title: *Calm-down Time*. All rights reserved under International
and Pan-American Copyright Conventions.

Simplified Chinese rights arranged through Ca-Link International
LLC.

1, 2, 3~平静下来
1,2,3~Píngjìng Xiàlái
(美) 伊丽莎白·沃迪克 著; (美) 玛丽卡·海因兰 绘;
杜天姣 译

出版·发行：中央广播电视大学出版社
电话：营销中心 010-66490011 总编室 010-68182524
网址：<http://www.crtvup.com.cn>
地址：北京市海淀区西四环中路 45 号
邮编：100039
经销：新华书店北京发行所

策划统筹：周 朋 策划编辑：吕 剑
责任编辑：吕 剑 责任印制：赵联生

印刷：北京市大天乐投资管理有限公司
版本：2014 年 11 月第 1 版
开本：172mm×172mm
2014 年 11 月第 1 次印刷
印张：1.25 字数：11 千字

书号：ISBN 978-7-304-06145-6
定价：22.80 元

(如有缺页或倒装，本社负责退换)

有时我会
伤心。



有时我会
生气！



有时我会尖叫和大喊。



我想把我的感受都说出来。



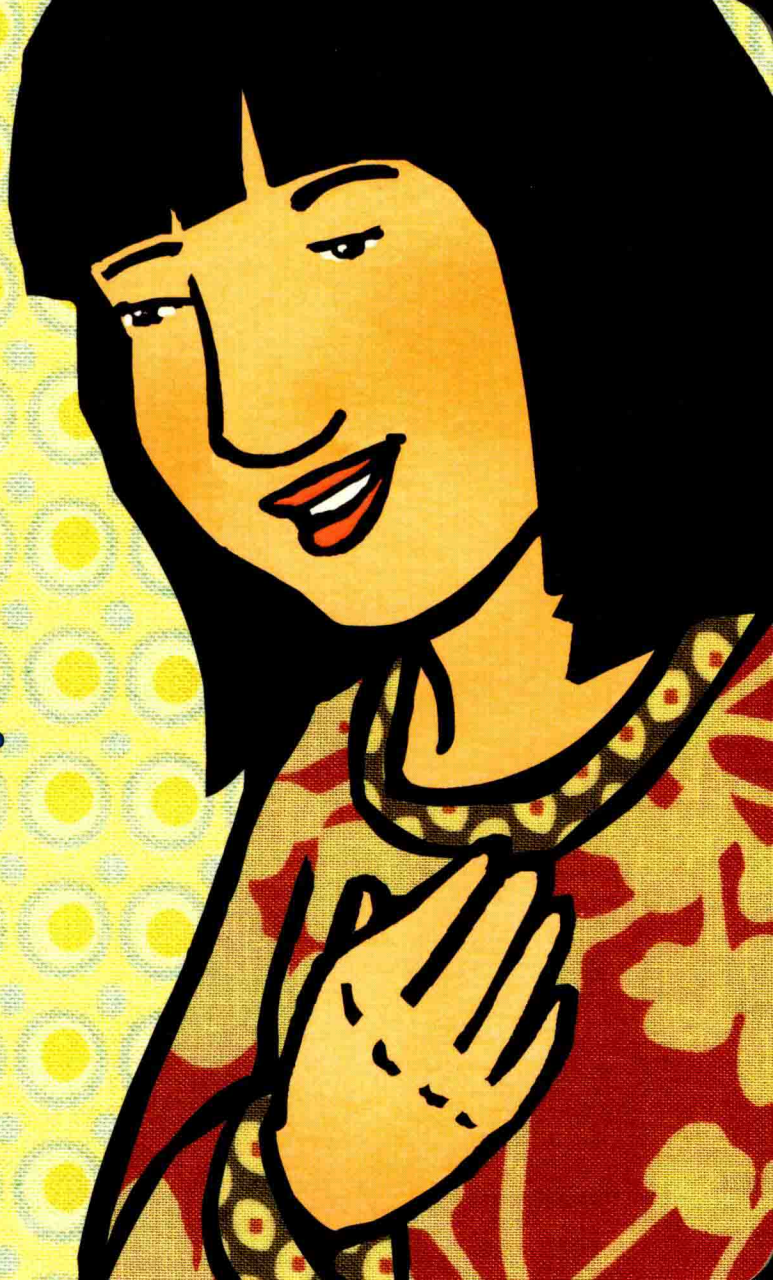
你们需要冷静一下。



看得出你俩
都很难过。

让我来帮助
你们吧，

来，深呼吸。





**我可以做
一次深呼吸。**

**当我数到3的时候，
1, 2, 3~**

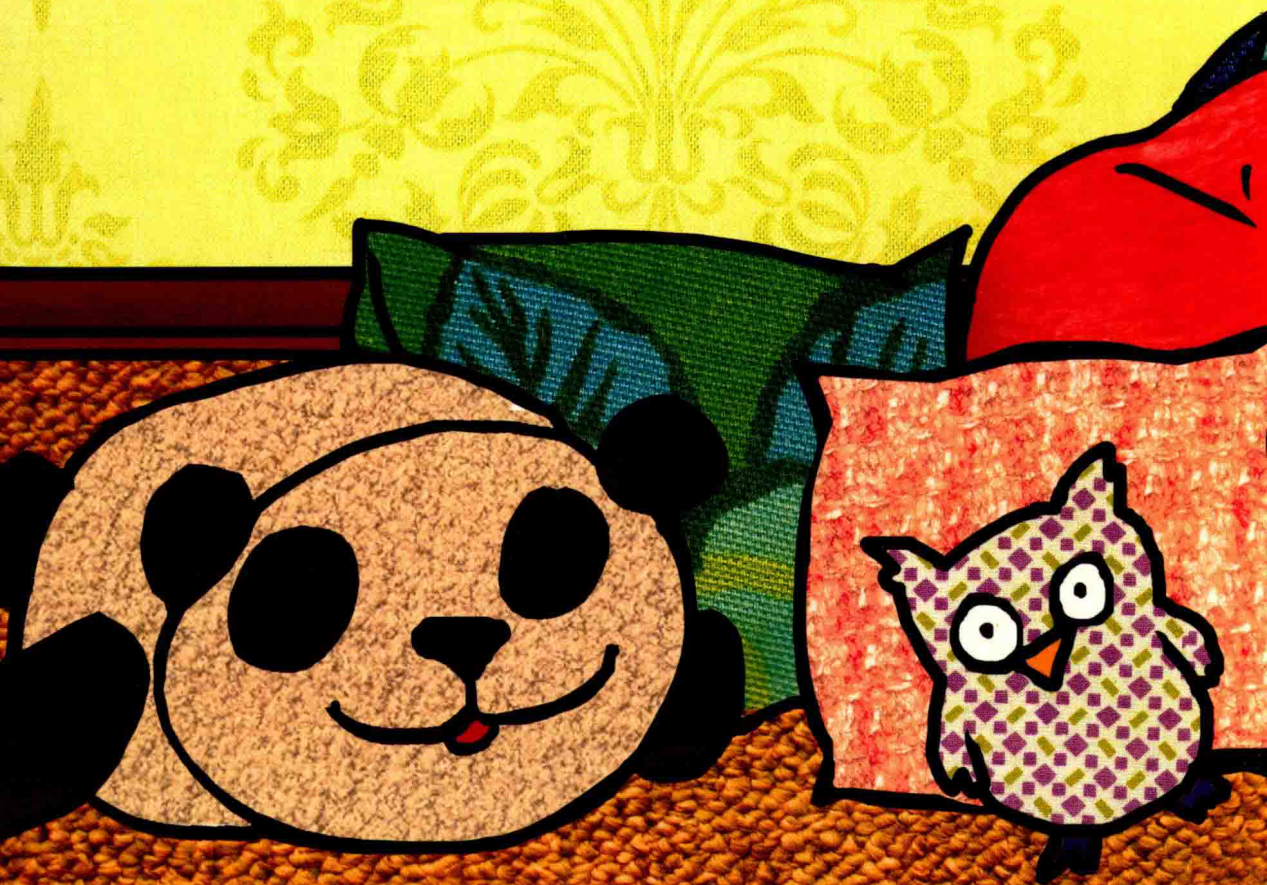
我感觉好多了。

1. 2. 3 ~

我感觉好多了。



在一个安静的地方 **休息** 一会儿，
我可以慢慢地平静下来。



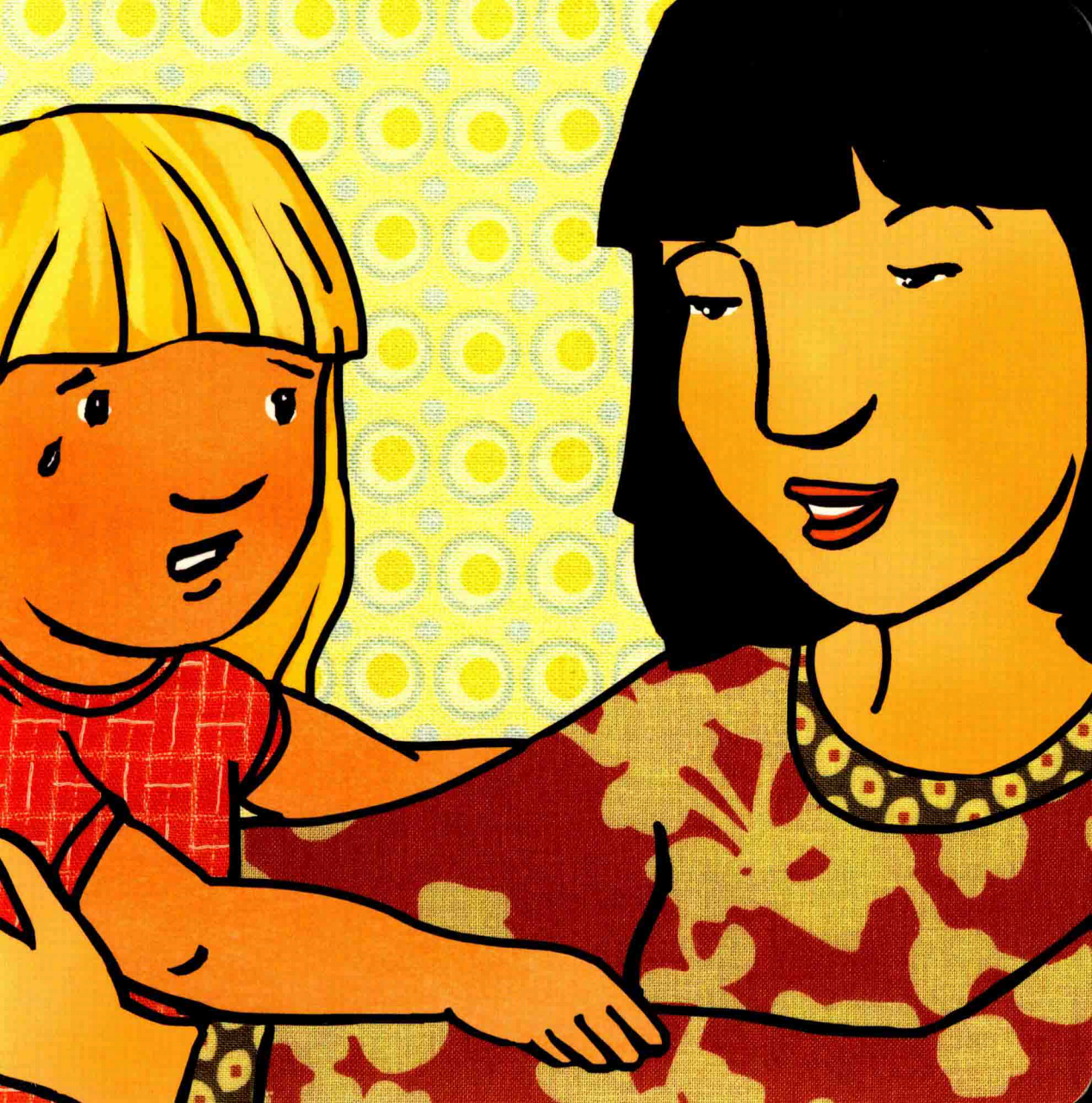


哭一会儿，我的心情
会好一点儿。

**妈妈，
抱抱我。**

**抱紧我，
妈妈。**





我可以双手
环抱自己……



紧紧拥抱
自己。



