

# 课堂上的小跑步如何教授孩子学会控制冲

<p>课堂上的小跑步：如何教授孩子学会控制冲动</p><p></p><p>在一个充满活力的幼儿园

里，一场关于“不要跑”的战争正在quietly地进行。老师们用温柔的

语气和耐心的眼神，试图教会每一个小朋友这个简单而重要的规则。而

这其中，最关键的一环，便是教授他们别跑。</p><p>首先，我们要认

识到孩子们为什么会想要跑。对于很多小朋友来说，奔波是一种释放压力、

展现自我以及寻找快乐的手段。因此，在我们开始之前，我们需要

理解并尊重这一点，因为只有当我们真正了解他们的心理状态时，才能

更有效地引导他们。</p><p></p><p>接下来，我们要通过游戏来教授这个概念

。一种方法是使用音乐游戏。在播放一些轻快的旋律后，让孩子们自由

地跳跃或慢慢移动，然后突然停止音乐，让他们静止片刻。这一过程可

以帮助孩子们意识到自己与周围环境之间的联系，并且在没有音乐的情

况下保持安静，这也是对“别跑”规则的一个实践。</p><p>此外，还

有另一种叫做“Simon Says”的游戏，它可以让孩子们学习命令和遵

守指令。当你说出命令前加上“我说”，然后跟着举手示范时，他们就

应该执行。如果不这样做，就得站在原地等待其他玩家完成动作再回到

队伍中去。这一活动能够培养孩子们听从指挥和控制自己的能力，同时

也能增进团队合作精神。</p><p></p><p>另外，将规则融入日常生活中的例子也

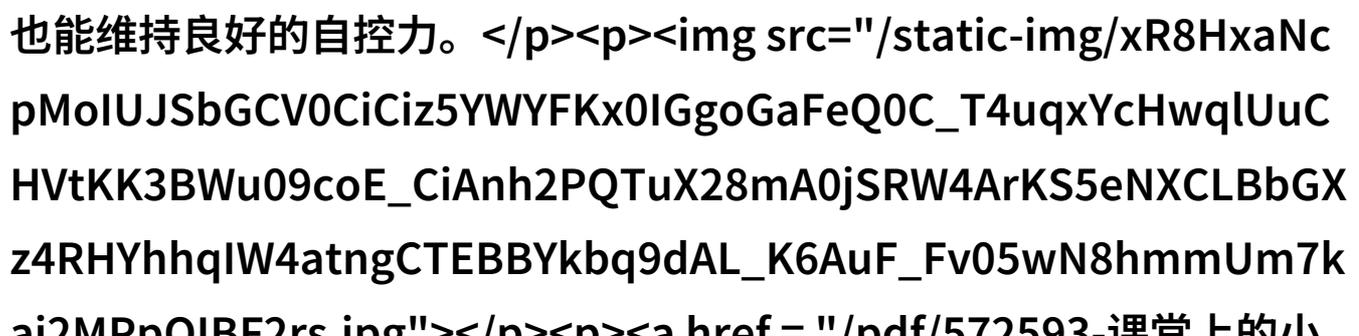
是非常有用的，比如在午餐时间，如果有人试图逃避吃饭，可以用积极的话语来引导他：“我们现在吃饭，你想坐下来一起吗？”这样的方式既不会让孩子感到被强迫，也能帮助他们明白即使是在享受的时候也应保持适度。

当然，不断重复这些行为并给予正面的反馈至关重要。当一个小孩尝试遵循新学到的规则时，无论结果如何，都应该给予他赞赏。“好样的！”或者“我很高兴你今天表现得这么好！”这样的鼓励能够增强他的自信心，并激励他继续向前迈进。



最后，但同样不容忽视的是，当发生违反规定的时候，要冷静而明智地处理。在这种情况下，最好的办法可能不是斥责，而是表达你的感受：“我看到你刚才想要奔跑，我觉得有点担心，因为我们的课程还没结束。”然后询问原因，“是什么让你想那么做？”这样可以打开沟通渠道，使问题得到解决同时提高了彼此间的情感连接。

总之，教学children &#34;别跑&#34;并不仅仅是一个简单的告诫，更是一次深入理解、培养能力、建立信任和促进情感成长的一系列过程。通过这些策略，我们不仅能教会我们的宝贝不要随意奔走，还能为他们提供必要的心理支持，以及未来社会生活中的基本技能——即使是在最激烈的情绪驱动下，也能维持良好的自控力。



[下载本文pdf文件](/pdf/572593-课堂上的小跑步如何教授孩子学会控制冲动.pdf)