

積極性和主動性不足，培養自律的關鍵時期。



情緒冷靜策略

當孩子情緒激動時，提醒他們使用深呼吸、靜心或轉移注意力(紓壓球或冷靜瓶)等方式，幫助自己冷靜下來。



▲ 紓壓球



▲ 冷靜瓶



讓孩子學習做決定

當孩子積極性與主動性不足時，需要賦予孩子責任，在父母的陪伴下做出決定，並為自己的決定負責。

