第 9 课

帮助孩子应对大情绪

年幼的孩子会随着时间逐渐培养辨识、理解和管理情绪的技能。当孩子面对强烈情绪时，打人、扔东西、大声喊叫、哭泣、躲藏或拒绝交流是很自然的反应。在这些时刻，孩子的心理和身体都被强烈的情绪压倒，他们试图理解自己的内在经历。

要学会平复身心的技能，年幼的孩子需要成年人的帮助和关心。亲子间的支持性互动可以帮助孩子学习如何管理情绪。我们的责任是帮助他们逐渐学会运用语言表达情感、平复身心，并在需要时寻求帮助。

反思

1. 在成长过程中，您的家庭和所在社群是如何表达和回应情绪的？有哪些情绪被认可，哪些不被认可吗？

2. 当您现在，在表达强烈的情绪（悲伤、恐惧、羞耻、喜悦、好奇、愤怒）时感到安然和自在吗？

3. 当您的孩子表达强烈的情感时，您感到安然和自在吗？

4. 您觉得来自于家庭，文化和社会对情绪的不同接受度，会怎样影响孩子——哪些情绪能表现出来？孩子们又该如何应对这些情绪？

学习

教导孩子情绪时，包括

- **支持**他们辨识各种不同的情绪
- **培养**他们的情绪
- **教导**他们使用应对技巧，以健康的方式应对情绪

- **应对技巧**包括任何有助于让人分散注意力、放松身心或使用自我对话来平静下来的方法。
- **分散注意力**包括参与暂时与情境无关的活动，例如阅读书籍、散步或听音乐。
- **放松**可以意味着缓慢深呼吸，或通过摆动手臂和腿部来释放紧张。
- **积极的自我对话**包括对自己说简单的肯定语句。您可以用例子向孩子示范，比如“我能行”和“我为自己感到骄傲”。

您知道吗？

- 在孩子面前如何应对自己的强烈情感非常重要，因为孩子们通过观察周围的成人学到很多。如果我们小时候，家长并没有接纳我们的强烈情感，比如愤怒或悲伤，那么作为成年人，我们可能需要在生活中提升自己的能力来帮助孩子处理他们的强烈情感。
- 当孩子得到成人的支持帮助他们平静下来时，这称为共同调控。共同调控可能包括使用平静的声音，或者在孩子情绪低落时一起深呼吸。

让孩子尝试一下“FEEL技巧”。

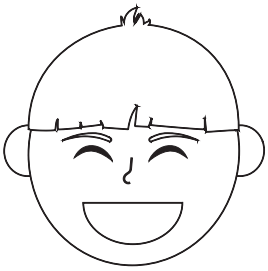
专注
于感受

探索
可行的解决方法

赋能：
让孩子选择一个解决方案

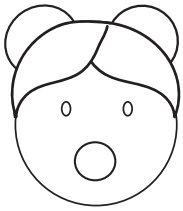
从中学习

把这首诗与你的家人分享。



我们的情绪

情绪来去又匆匆
就如阴晴雨后虹
情绪每天都会有
所有情绪都接受！



自我关爱

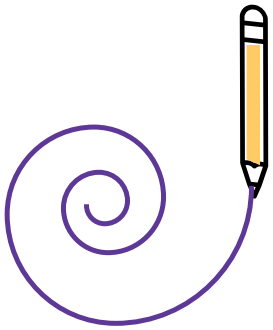
专注于我们的身体感官，帮助我们集中在当下的时刻。

留意开始前您自己的感受。

- 注意你**看**到的**5件事物**。四处看看。说出你看到的五件事物。
- 注意你感受到的**4件事物**。专注于你的触觉。描述你能触摸到的四件事物的质地、温度或触感。
- 注意你听到的**3种声音**。仔细倾听。你在背景中注意到了什么？说出你环境中能听到的三种声音。
- 注意你闻到的**2种气味**。你注意到了什么气味？当你呼吸时，鼻孔里是否有一种凉快的感觉？说出你认识的两种气味。
- 注意你能尝到的**1种味道**。专注并说出你现在能尝到的一种味道。你可以喝一口或咬一口，或者简单地注意一下你口中当前的味道。

请完成这个句子...

当我感到不知所措时，我可以.....



表达自己。
写您所想，画您所感。
这本书属于你！