课程

9 帮助孩子应对大情绪

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Five Senses Meditation

Bring it Back 4

Content 5
- Emotional Development
- FEEL Technique
- Coping Skills

Practice & Plan 11
- Model & Practice FEEL Technique

Wrap-Up 12

Goals

Reflect:

- Childhood Experiences with Big Feelings
- Caregiver Experiences Responding to Children's Big Feelings

Learn:

- How Children Learn About and Process their Feelings
- FEEL Technique and Coping Skills

Practice & Plan:

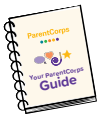
- Using the FEEL Technique

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

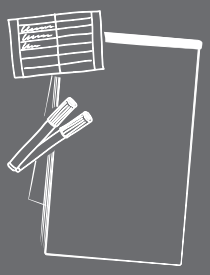
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- I Feel, I Can Poster
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

- Complete the prompts on **page five**, to share examples of co-regulation with the group. The examples can come from your childhood or your experiences providing co-regulation to a child as an adult.
- Complete the prompts on **page seven** to reflect on your own big feelings as a child, in your family and culture.

In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):

REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- Welcome new and returning caregivers as they join.
- If virtual, support any technology troubleshooting.
- Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-In

Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topics.

? 大家好，很高兴又和大家见面了！

Five Senses Meditation

每次在开始课程主题之前，我们都会邀请您一起尝试与自我关爱和社群关怀相关的小练习，从而帮助我们将各自的身心状态融入到当下的这个群组空间中。

今天我们要进行一项名为“**五官感知**”的正念冥想活动。专注于我们自身的感官觉察，能够帮助我们在当下时刻保持正念和静心，避免其他那些可能在我们脑海中涌现的事情。在此次活动里，我们将依次把注意力集中于我们的五种感官上（即视觉、触觉、听觉、嗅觉和味觉），每次集中于一种。现在让我们开始这个练习吧。

- **5** - 首先，请您环顾一下四周，将注意力集中于**您所看到的五件事物**之上。您注意到了什么？它们是您以前就已经注意到的，还是已经有一阵子未曾注意到的？您看到了怎样的颜色和图案呢？
- **4** - 接下来，请将注意力集中在**您可以触摸到的四件物品**上。关注您的触觉感知，留意并觉察每一样物品的质地、温度以及给你的感觉。
- **3** - 接着，我们把注意力转移到**您所能听到的三种声音**上。仔细地去倾听。你注意到了什么背景声音？这些声音有它专属的节奏和模式吗？
- **2** - 现在，请把注意力放在**您能够闻到的两种气味**上。您留意到了什么呢？它闻起来是舒服的还是刺鼻的？空气是否清新？当您吸气时，鼻孔有感觉到凉爽吗？
- **1** - 最后，请将注意力集中于**您尝到的一种味道**上。您可以先吃点或者喝点什么，又或者只是去留意任何当下存在你嘴巴中的味道，比如牙膏的味道或者刚刚喝过的咖啡的味道。

? 有人想分享一下做这个练习的体验吗？

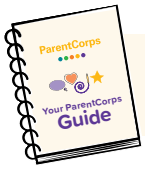
Bring it Back (5 minutes)

谢谢大家的参与。这个五感练习其实在我们的生活中是十分有运用的价值的。尤其是当我们感到愤怒，焦虑或很紧张的时候，五感练习能够帮助我们的身体逐渐平静下来，缓解我们强烈的情绪。我们也很鼓励大家和孩子一起做这个五感练习。因为这也在帮助孩子去觉察他们的身体感受和情绪调节。

If short on time, skip these prompts and give a quick overview of the last session.

这也就来到了今天我们讨论的育儿主题，如何帮助孩子应对大情绪。在开始之前，让我们先回顾一下上周的小组内容和主题。

有人尝试了上周分享的方法和策略吗？效果如何？



您的**ParentCorps指引手册包**括了**每周课程主题的摘要**。我们鼓励您在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (40-50 minutes)

情绪的学习

在这个发展阶段，孩子们正在学习怎样去理解他们的情绪，他们正在努力提升识别情绪以及在情绪强烈时让自己身体平静下来的能力，这被称为**自我调节**。

当孩子面对强烈情绪的时候，他们或许会哭泣、大喊大叫或者拒绝交流。这些具有挑战性的反应和行为往往让家长感到头疼和困扰。其实，在这些时刻，孩子的身体和心理均处于一种不堪重负的状态。他们正在试图理解自身的内在经历，并以他们的方式来应对这些大情绪，让自己感觉好一些。

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爱。**通过亲子间的支持性互动，可以帮助孩子更好的学习如何管理情绪**。当孩子通过从成年人那里获得的支持和安抚来帮助自己平复身心时，这种方式就被叫做**共同调节**。举一个例子，当孩子还是婴孩的时候，您会通过抱起年幼的他们、轻轻摇晃以及唱歌来安抚婴儿的哭泣，这便是共同调节。当您正在帮助年幼的孩子通过共同调节来平复身心，应对强烈的情绪时候，这就需要用到平和的声音与他们进行交流，提醒他们要深呼吸，并且和他们一起做深呼吸。

这里，我想先请大家想一下，您小时候出现强烈的情绪时，你的家人有用任何的安抚方式和你共同调节吗?

然后，大家再回忆一下现在作为家长的你， 当面对孩子的强烈的情绪， 是如何应对的呢?

当孩子在面对具有压倒性的困难情绪之际，如果关爱孩子的成年人能够持续的支持并陪伴孩子度过这些情绪龙卷风， 孩子们将会明白情绪会来也会走，而他们的身体也能够恢复平静。伴随时间的逐步推移，在这种支持和陪伴练习的帮助下，孩子们能够**学会让自身保持平静**。在内心深处，他们会牢牢记住并内化那些关爱他们的成年人所讲的让人安心镇定的话语，以及那些充满抚慰和爱的摇晃、拥抱和哼唱。

当孩子在成年人的助力下学会调节强烈的情绪后，他们将会变得更有能力且更加独立。他们可能并非每次都去寻求您的帮忙。不过，这并不代表他们在难过的时候就不再需要您所给予的关爱的拥抱了——孩子们当然还会需要父母的支持的! 况且，身为家长的我们，在面对强烈的情绪的时候，同样也是需要安慰和支持的!

我们也需要注意自己在孩子面前该**如何应对自身的强烈情绪**。这一点非常重要，因为孩子是会通过观察身边的成年人来学习如何去识别和管理情绪的。

Be prepared to share your examples of co-regulation first. Keep in mind that some caregivers may not have had adults provide co-regulation in their childhood. Reflect and affirm what caregivers share.

Personal example of co-regulation (from your childhood or as an adult):

有许多的因素会影响到孩子管理自己的情绪，包括：

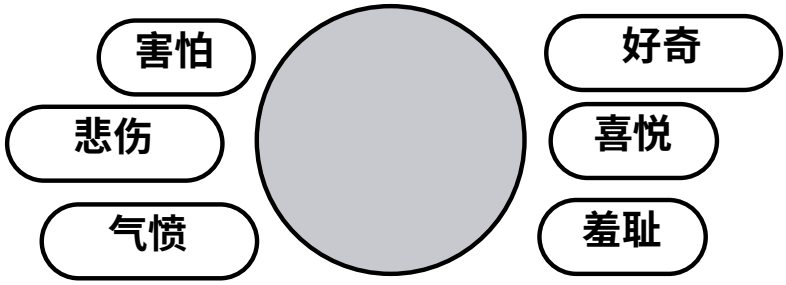
- 他们自身的个性与性格；
- 他们从周围成年人身上所观察到的行为；
- 他们所接受的关于情绪的教育和帮助；
- 他们的生活经历以及生活压力（例如，是否遭受歧视或霸凌、是否有足够的食物、是否有稳定的住所、是否经历过失去所爱的家人）。

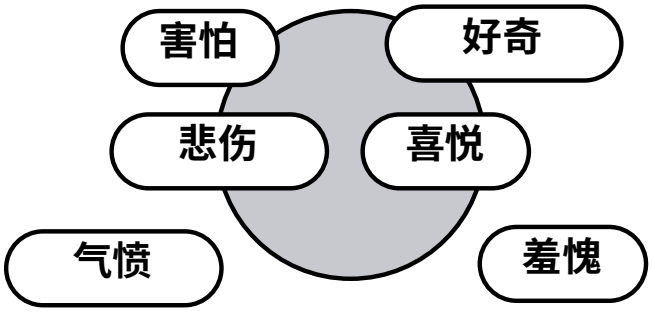
就如同学习任何一项技能那样，每个孩子都会**按照自己的节奏**去学习和发展情绪方面的知识以及自我调节的能力。

情绪认知练习

这里我们和大家分享一张包含着情绪列表的两个圆圈的图片。

该活动由纽约执照注册临床社工段莹（Ying Duan, LCSW）分享给 ParentCorps，改编自 Circle of Security。





我们一起来做一个练习。我想请你们画两个圆圈。如果您没有手册或者任何可以书写或画画的纸的话，您也可以在脑海中完成这个练习。

Chart it.

If in person, point to the flip chart where you have drawn the visual. If you are facilitating virtually, share your screen for caregivers.

Content

这是我们都会经历的六大情绪：**悲伤、害怕、羞愧、喜悦、好奇和气愤**。我们将一起觉察和认知我们自己和这些情绪的关系。

现在，邀请大家静心自问下：这些情绪中，哪些是我能自我接纳的？哪些情绪我体验起来是舒服自在的？你觉得哪些情绪是在您的成长过程中被"允许"存在的？将这些"可接纳"的情绪写在圆圈内。

如果你觉得某些情绪只能在特定情境下是可接受的（例如：可以对兄弟姐妹生气，但不可以对自己的父母愤怒），就把这些情绪画在圆圈交界处——一半在内，一半在外。

最后，请认真思考：哪些情绪是我认为"不被允许"存在的？哪些情绪让自己难以承受？将这些情绪写在圆圈之外。

Give caregivers time to complete the first part of the activity, checking in to see if any have questions.

现在，让我们带着对孩子情绪的理解来做这个练习。看着你画好的（或想象中的）第二个圆圈，问问自己：在这些基础情绪中——**悲伤、害怕、羞愧、喜悦、好奇与气愤**——哪些是我能接纳孩子表达的？

就像刚才您为自己选择情绪那样，将您可以接受的孩子情绪写在圆圈内。对于那些有时您可以接受，有时却不能接受的孩子的情绪，请将它们的一半放在圆圈内，另一半放在圆圈外。

最后问问自己，当孩子表达哪些情绪时候，你无法接受或应对？把这些情绪写在圆圈外。

现在看看两个圆圈和情绪的关系，您注意到了什么？

你认为（来自家庭、文化、社会）的不同的期望会如何影响孩子哪些情绪表达呢？

Be prepared to share your own reflections to this question.

Growing up in your family and culture, which emotions were acceptable for you to express?

Allow time for caregivers to respond and to look at the visuals they created. Affirm and reflect responses.

Landing point: **the feelings and emotions we cannot accept in ourselves can be the same we refuse to allow our children to express.** If, as children, caregivers were punished and shamed for expressing big emotions such as anger or sadness in certain ways, then they may find themselves reacting in the same ways to their children.

Consider asking some or all of the following questions, if not covered in the above discussion.

感谢大家的分享。在我们的成长中，我们都会逐渐学到有关情绪的表达，以及如何以各种不同的方式来认知并应对情绪的知识。这个过程有可能是有觉察的，也有可能是无意识的，和往常一样，我们鼓励大家持续地思考和觉察，我们的文化， 从家庭文化到种族文化，是如何影响着我们作为家长的育儿观念与育儿决定的。

情绪应对技巧

在我们聊情绪应对技巧之前，大家现在已经在做哪些事情来帮助孩子表达和应对他们的情绪呢？

现在让我们来谈一谈一些有助于孩子应对和理解他们自身情绪的策略。我们先从一些能对成年人和孩子都有帮助的技能开始说起。

应对技巧能够帮助我们借助**分散注意力**、**放松**或者**自我对话**的方式来让自己平静下来。这些应对技能对于正在经历强烈情绪的成年人和孩子都是非常有用的。

应对技巧的类型：

- **第一种类型，分散注意力**。这里是包括参与能够跳出当前情境的一些愉悦放松的活动。我们建议的一些例子包括：
  - 阅读书籍
  - 出外散步
  - 洗澡冲凉
  - 听音乐
  - 跳舞
- **第二种类型，放松**。是指包括放松身体和释放紧张情绪。以下是一些建议：
  - 慢慢深呼吸3次 —— 扩张腹部的深呼吸。
  - 摆动手臂和和双腿（就像现在在网络上很火的“消气操”）。
  - 或者在脑海中想象一个舒适而平静的地方。
- **第三种类型，积极自我对话**。是指包括对自己说一些简单的肯定语句，以此来促进给予自我积极性的暗示、给予宽慰并且增强自信心。例如：
  - “我能行。”
  - “这种情况不会持续太久。”
  - “我为自己感到自豪。”

请问您会在这些例子中加入什么内容，以更加适合您的家庭文化或价值观？

FEEL 技巧

现在，我们将探讨一种称为 “FEEL 技巧” 的方法， 也可以称作 “感同身受法”。FEEL 技巧是与孩子交谈的一种特定方式。这种方式是在成年人的支持下，帮助孩子们理解自身的感受，并探索他们可以做些什么来让自己应对情绪和处境，并让自己的感觉更良好。

接下来让我们来详细的了解 FEEL 技巧。

Connect FEEL Technique to answers from earlier in the session, where appropriate.

FEEL 技巧分为以下四个步骤：

第一步是F - 专注： 专注于情绪。

⇨ **给情绪命名.**

- 例如：“你看起来感到很伤心。”
- 如果您不确定孩子的感受，可以提供2到3个您认为与他们感受相匹配的情绪词（例如，害怕或紧张）。

⇨ **然后，接受他们的感受；告知他们，他们出现的情绪是合理的。**

- 例如：“我能理解。你之所以感到伤心是因为其他孩子在玩游戏，而你却没有被邀请一起玩。这换做是我也会觉得难过。” 或者 “当我感到伤心的时候，我的眼睛也变得湿湿的，想要哭出来。”

⇨ **接着，安抚孩子的情绪：**

- 先调节，后引导：当孩子处于大哭、发脾气等激烈情绪时，其大脑尚未准备好理性思考。此时首要任务是"共同调节"，先帮助孩子平复身心。比起说教或惩罚，孩子此刻最需要的是一个平静稳定的陪伴者。
- **给大家一些行动示范：**
  - 例如，"需要抱抱吗？"（这是给孩子提供安全感）
  - 或者"我们一起慢慢呼吸吧，像吹泡泡一样~"（这是一种具象化引导）

第二步是E - 探索， 探索解决方案。这时我们会和孩子一起考虑，“我们能做什么？”

⇨ **一旦孩子已平复到足以能够进行互动沟通的程度，您就可以邀请孩子一起思考解决问题的办法。**

⇨ **您可以先提供选项，以帮助孩子去选择一些有效且能实际执行的解决办法。**

- 假如遇到的状况是可以有解决办法的，例如玩具放错位置或者遇到具有难度的任务时感到气馁，可以帮助孩子思索出解决问题的策略或者采用积极自我对话，自己给自己鼓励打气。
  - 例如可以告诉孩子：“你可以让我帮你找玩具。” 或者 “你可以再尝试一次，但这次我们慢慢来” 或者 “你可以对自己说，‘我可以做到！’ ”

⇨ **假如遇到的状况没有清晰明确的解决方案，**例如想念某人或是想去一处你们无法前往的地方，您可以提供**分散注意力、放松或者积极自我对话的策略。**

- **当需要帮助孩子转移注意力时，我们可以提供这些沉浸式活动：**
  - 创意类：比如"我们一起把情绪画成幅魔法彩虹吧"（递上彩笔和纸）
  - 叙事类：比如"快来看看你最爱的绘本里发生了什么新故事"
- **当需要帮助孩子放松时，我们可以尝试这些舒缓方法：**
  - 呼吸调节："来，像闻花香一样吸气——呼~吹灭生日蜡烛"（配合手势示范）
  - 音乐放松："我们听听海浪的音乐声音，让身体像水母一样飘起来好不好？"
- **关于积极自我对话，您可以鼓励孩子对自己说："我知道如何让自己平静下来。我可以深呼吸并拥抱我最爱的娃娃。**
- **所有类型的艺术表达（舞蹈、绘画、唱歌、手工等）也是协助孩子表达自己的有效方法，不管遭遇了什么类型的"问题"，特别是当他们难以通过语言来表达的时候，都可采用孩子喜欢的艺术表达方式去传递并调节自身的感受。**

If short on time, you can just name the following two steps quickly.

第三步，E是赋能， -就是 赋予孩子尝试解决方案的能力

⇨ 当孩子选择了解决方案后，赋予他们实施方案的能力。

- **帮助他们练习或规划**他们选择解决问题的方案。
  - 例如，"我们来练习一下如何向你的朋友提出轮流的方式。我们可以说，'等一下，现在轮到我了吗？' 你来对妈妈说一下。"
- **确保他们拥有所需要的东西或资源去实施这个方案。**例如，如果他们决定要读一本书，确保他们能得到那本书。
- **与他们一起行动和实践，确保他们能够成功。**例如，向他们展示如何深呼吸，然后和他们一起深呼吸。或者，和他们一起去找他们的朋友，以确保这次孩子之间的互动尽可能是积极的。

第四步，L 是学习，也就是- 从中学习

⇨ 帮助孩子**对所遇到的情况进行反思**，让他们觉察他们和情绪之间的关系，例如，知道是什么事情令他们沮丧，以及是什么事情让他们感觉良好。这会帮助他们增强信心，具备在未来面对和处理困难情况的能力。

- 在反思感受时，您可以说："还记得早些时候你在操场上感到伤心难过，你能告诉我发生了什么吗？那个时候你的身体感觉是怎样的？"
- 当反思"解决方案"时，您可以问："这个时候你做了些什么呢？""之后发生什么了呢？"

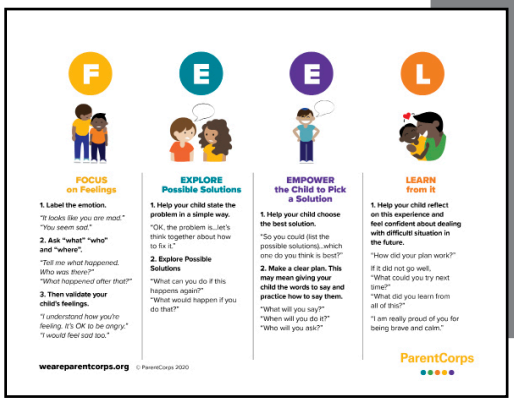
最后，您可以谈一谈下次类似的事情再度发生时，他们想要尝试怎样去解决。例如：我们可以说"让我们想一想，如果这种情况再一次发生，你可以做些什么……这些都是很棒的主意！你可以去荡秋千。或者，你可以请老师帮忙。你甚至可以告诉其他小朋友你的感受，并询问是否也可以一起玩。你想试试哪一个呢？"

？ 您会对以上这些方法的步骤做任何改变以适应您的孩子吗？

谢谢大家的分享。其实，大家已经做了很多事情来教导孩子如何管理他们的情绪。

Practice & Plan (20 minutes)

示范并练习FEEL技巧



Do the following modeling and role-play, if time allows.

The goal of this activity is to help caregivers feel prepared to practice the FEEL Technique at home. Choose a simple scenario to demonstrate. If the caregiver in the role play doesn't have an example you can suggest any of the following scenarios: a favorite toy is lost, a sibling won't share with me, or a friend hurt my feelings at school.

If in person, share the FEEL Poster with the group. If virtual, show caregivers where the FEEL tools can be found on the Parent & Caregiver Portal.

现在让我们一同练习 FEEL 技巧。在这个活动里，我需要有人来扮演孩子，而我则将扮演家长。我的 "孩子" 会与我分享他们正在经历的问题，而我这个 "家长" 会运用 FEEL 技巧去帮助孩子整理他们的情绪并找出一个解决方案。

谁想要扮演 "孩子" 这个角色呢?

太好了! 您可以回想一下最近你的孩子有没有因为什么事情感到不开心。我们一起来练习一下使用这个技巧!

As you model, stop after each step and ask caregivers what choices they would make as you move from step to step.

Wrap-Up (10 minutes)

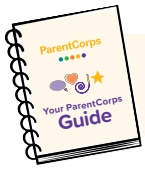
我们期望大家下周能够继续参与，同时分享哪些方法步骤对您有效，哪些方法步骤执行起来有困难或者效果不佳。

最后，请大家分享一下，今天的课程中让您印象深刻的的一个内容或者让您有不同感受的事情？

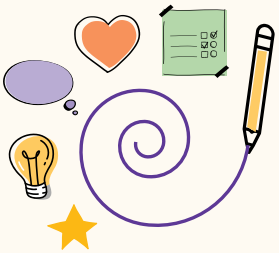
非常感谢大家今天参加我们的课程！下周，我们将探讨管教的策略。希望届时再见。

Share **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.

Share info for next session.



您的**ParentCorps指引手册**涵盖了我们**每周课程的主题**，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.