



情绪处理方法①：冷静三部曲与冷静角

冷静三部曲

当我们异常愤怒或者激动时所作出的决定和行为一般是无益的，那么这个时候我们应该怎么冷静下来呢？以下有三个步骤可以帮助到您慢慢的平复下来：

当自己愤怒激动时：

一吸：第一件事情就是深呼吸；

二离：然后离开这个让你愤怒或者激动的环境；

三冷水：用冷水洗脸或者喝一口冷水。

当孩子或者他人生气激动时：

一接：首先就是接纳这个情绪（不讨论对错）；

二待：稍微等待一会儿（冷处理）；

三处理：经过以上程序之后再沟通，处理问题，作出决定（双方一起谈论）。

冷静角

冷静角适合四岁以上的孩子，通常是家中比较固定的一个小空间，能让情绪失控的孩子有自己安静且舒适的空间。大原则是让孩子在这里首先能觉得安全、不受外界打扰。

一、怎么引导孩子和你一起制作冷静角

1、寻找一个好的时机（比如和孩子玩耍/休息.....）

2、告诉孩子您在家中发现了一个很神奇的地方（您制作的一个冷静角），这个地方的神奇之处是什么？（向孩子表达当我有消极情绪时这个地方能让我平静下来并且感到舒服）

3、让孩子也找一个属于她自己的小空间，并且放入让她感到开心舒适的东西

这个角落里可以准备这几类帮助小朋友梳理情绪的工具（比如一面小镜子、一个舒服的垫子、情绪脸谱、孩子自己喜欢东西）

二、教孩子怎么使用冷静角

1、建立起孩子和这个角落之间的联结（当孩子情绪不好的时候我们可以牵着她的手走到我们自己布置的地方玩一玩、看一看，陪着孩子）

2、告诉孩子当自己有情绪的时候，建议让孩子到自己的冷静角，（特别注意：不要将孩子赶到这个冷静角）（当孩子有消极情绪的时候，妈妈可以对孩子说“宝贝，如果到我们自己的冷静角会不会感觉好一点？”）