

情绪处理的方法:情绪选择轮

情绪选择轮的制作步骤:

- 1、准备纸和笔,坐在桌子旁边,询问孩子"当你感觉有消极情绪(沮丧、伤心、生气.....)的时候,有什么办法能让自己平静下来并感觉好一点呢?"
- 2、写下所有的方法。(家长同时也可以说出自己的方法,这个时候不要评论这些方法,与孩子尽情地想出更多的方法)。
- 3、当我们把所有能想到的方法都说出来的时候,我们从中选择适合有用的方法。
- 4、开始制作我们的选择轮。在一个硬纸板(如果没有硬纸板用白纸也可以) 上画一个大大的圆,分成若干份(分成的份数要大于等于我们之前选择的方法)。
- 5、问孩子是否愿意在每种选择的旁边画上图画,或者电脑上打印一些剪贴 画贴上,或者可以拍下自己的用这种方法时的照片贴在边上。(尽量让孩子参与 进来,让他自己去画、去找图、去拍照)
- 6、在孩子下次出现消极情绪的时候,自己可以选择其中一个方法转移自己的情绪。

怎么运用情绪选择轮?

当**孩子或妈妈**有消极情绪的时候,我们可以询问对方"你愿不愿意和我一起到情绪轮前看一看,找一找能让我们感觉舒服下来的方法呢?"

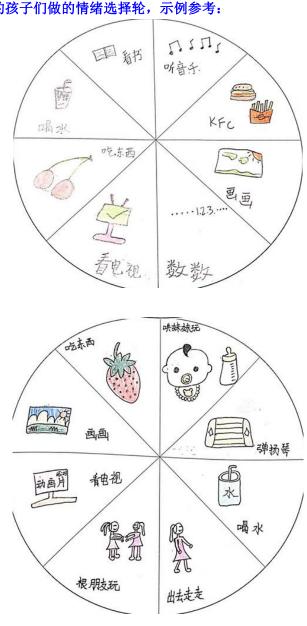
【思考与练习】

下面是参加智护计划的一位妈妈做的情绪选择轮,示例参考:

"智护计划"家庭教育个性化指导学习任务

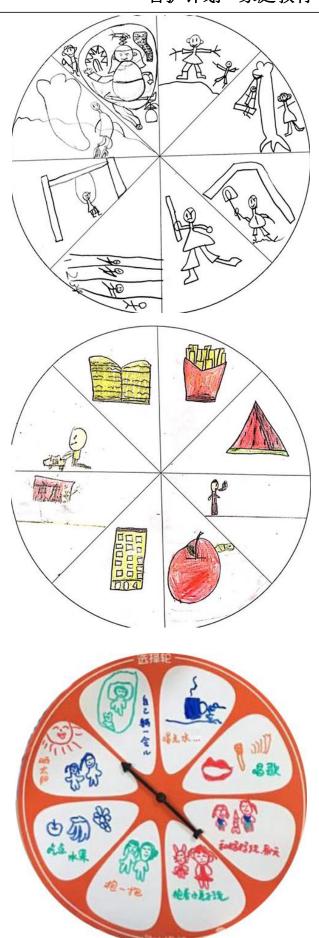


下面是参加智护计划的孩子们做的情绪选择轮,





"智护计划"家庭教育个性化指导学习任务



"智护计划"家庭教育个性化指导学习任务