



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：



下面是参加智护计划的孩子们做的情绪选择轮，示例参考：





