

我的冷静计划

趁大家都平静的时候一起填。下次情绪上来时，你和孩子都知道可以试什么。

我的名字：_____

我生气或难过的时候，身体会……

- ☐ 脸发烫
 - ☐ 拳头握紧
 - ☐ 想大叫或者想哭
 - ☐ 心跳得很快
- _____
- _____

这些时候我容易不开心

- ☐ 很累或很饿的时候
 - ☐ 要停下来不能玩的时候
 - ☐ 东西被别人拿走的时候
 - ☐ 事情很难、做不好的时候
- _____
- _____

能帮我冷静下来的办法

- ☐ 慢慢吸气、呼气 5 次
 - ☐ 抱一抱
 - ☐ 抱紧毛绒玩具
 - ☐ 数到 10
 - ☐ 喝口水
- _____
- _____

我可以去冷静的地方

- ☐ 家里安静的角落
 - ☐ 我的床或我的房间
 - ☐ 我喜欢的大人身边
- _____
- _____

可以帮我的人

- ☐ 爸爸、妈妈
 - ☐ 爷爷奶奶、外公外婆
 - ☐ 老师
- _____
- _____

冷静下来以后，我可以……

- ☐ 说说刚才怎么了
 - ☐ 弥补一下，或者说对不起
 - ☐ 再试一次
 - ☐ 回去接着玩
- _____
- _____

给大人：孩子情绪爆发时

- 先顾安全：把孩子带离危险，或者把危险的东西拿开。
- 先让自己平静：慢慢呼吸，放低声音，少说话。
- 说出孩子的感受：“你现在很生气。”
- 指着计划，让孩子自己选一个办法试试。
- 规矩不变：冷静下来以后，该做的事还是要做。
- 事后再聊：哪个办法有用？下次可以试什么？
- 如果孩子发脾气时常常伤到自己或别人，或者你担心发作太频繁、持续太久，可以找儿科医生谈谈。