

我的冷靜計畫

趁大家都平靜的時候一起填。下次情緒上來時，你和孩子都知道可以試什麼。

我的名字：_____

我生氣或難過的時候，身體會……

- ☐ 臉發燙
 - ☐ 拳頭握緊
 - ☐ 想大叫或想哭
 - ☐ 心跳得很快
- _____
- _____

這些時候我容易不開心

- ☐ 很累或很餓的時候
 - ☐ 要停下來不能玩的時候
 - ☐ 東西被別人拿走的時候
 - ☐ 事情很難、做不好的時候
- _____
- _____

能幫我冷靜下來的方法

- ☐ 慢慢吸氣、吐氣 5 次
 - ☐ 抱一抱
 - ☐ 抱緊絨毛娃娃
 - ☐ 數到 10
 - ☐ 喝口水
- _____
- _____

我可以去冷靜的地方

- ☐ 家裡安靜的角落
 - ☐ 我的床或我的房間
 - ☐ 我喜歡的大人身邊
- _____
- _____

可以幫我的人

- ☐ 爸爸、媽媽
 - ☐ 阿公阿嬤、爺爺奶奶
 - ☐ 老師
- _____
- _____

冷靜下來以後，我可以……

- ☐ 說說剛剛怎麼了
 - ☐ 彌補一下，或說對不起
 - ☐ 再試一次
 - ☐ 回去繼續玩
- _____
- _____

給大人：孩子情緒爆發時

- 安全第一：把孩子帶離危險，或把危險的東西拿開。
- 先讓自己平靜：慢慢呼吸，放低聲音，少說話。
- 說出孩子的感受：「你現在很生氣。」
- 指著計畫，讓孩子自己選一個方法試試看。
- 規矩不變：冷靜下來以後，該做的事還是要做。
- 事後再聊：哪個方法有用？下次可以試什麼？
- 如果孩子鬧脾氣時常常傷到自己或別人，或你擔心發作太頻繁、持續太久，可以找兒科醫師談談。