

深呼吸与快乐舞蹈

学习管理情绪

大喜、大悲或盛怒都是很难管理的情绪。如果孩子能管理好自己的情绪,即意味着他们能表达自己的情绪而不会失控。

基础知识

每个人都会产生强烈情绪。婴儿通常通过哭来告诉别人自己的感受。大一点的孩子可能也会哭,但他们也有了更多的方式来表达自己的感受。他们在兴奋的时候可能会“很野”,不开心时则可能会表现出来。

学习管理情绪即学习选择健康的方式来处理情绪。譬如,孩子在沮丧之余,能学会保持冷静。即使是成年人,有时也很难控制自己的情绪!

注意:

带有下划线的用品可在工具箱中找到。

2至5岁儿童可尝试的活动

吹泡泡和弄破泡泡

- 向孩子展示如何深吸一口气;接着,通过缓慢吐气来吹泡泡;请孩子在您拿着泡泡棒的时候吹泡泡;深吸气和慢吐气能吹出很大的泡泡,还能帮助孩子平复心情。
- 请孩子想一想那些让他们不开心的事情。“不能看视频,我感到很沮丧!”“不能吃冰淇淋,我感到很失望!”让孩子用手拍破或用脚踩破泡泡。不妨犯点傻!

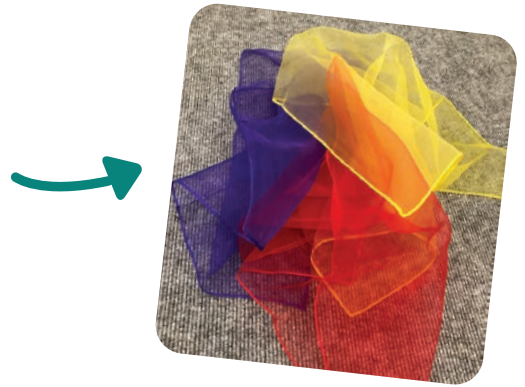


更多!

2至5岁儿童可尝试的活动

感受与动作

- 放音乐或唱歌；音乐先快后慢，先轻柔后大声。和孩子讨论一下音乐与不同感受的匹配关系。“快节奏的音乐给你带来了什么感受？”伴随着音乐跳丝巾舞。
- 请孩子为每一种感受发明一个不同的动作。或许可以用拍手来代表高兴？转圈来代表兴奋？跳一跳代表不高兴？鼓励他们用自己的新动作舞出自己的感受。



捏紧！压扁！

- 鼓励孩子用自己的方式玩橡皮泥；提供一些家用工具，如叉子、吸管、饼干切刀。玩橡皮泥能让孩子集中精神，非常有利于平复心情。
- 使劲捏橡皮泥！做好造型，再将其压扁。谈谈孩子在什么情况下会感到担心或生气。通过捏紧和压扁这些感受来练习平复心情！



日常互动

将“平复心情”作为每日例行练习。一起深呼吸，数到十。或者做一些简单的拉伸运动。

利用纸箱、毛毯和枕头，在家中布置一个舒适的角落。放满能让孩子放松的东西——可以是毛绒玩具、蜡笔、纸、以及图书等等。请孩子在产生强烈情绪时来舒适的角落休息一下。

示范、留意、练习

**“我真的很不开心。
我要休息一下。”**

示范如何用健康的方式来回应自己的强烈情绪。

**“你选择将手背在身后，
而不是打妹妹。真棒！”**

留意孩子选择健康方式处理情绪的时候，告诉他们您喜欢他们做法的原因。

**“我看得出你的心里不太好受。想不想吹泡泡？
或者捏一捏软球？”**

和孩子一起练习健康的做法。给出方案或询问他们的想法。