ANXIETYAIDTOOLS.COM · 免费可打印指南

儿童冷静角 *布置套件*

上半部分为贴墙儿童海报，下半部分为大人布置指南。 一页纸，打造一个让大情绪变小的温馨角落。



1 打印本页　2 上半部贴在孩子视线平齐处　3 下半部供大人参考

贴在冷静角墙上

我的冷静 *步骤*



1 觉察

我的身体在告诉我一些事情。

心跳砰砰跳？小肚子发紧？双腿乱晃？这是身体的信号，不是惹麻烦。

2 呼吸

做 3 次气球呼吸。

把小肚子像气球一样吹得鼓鼓的，然后慢……慢……地把气吐出来。

3 选择

挑选一样冷静工具。

用力捏一捏、抱抱毛绒小熊、看看情绪转盘。只选一样就足够了。

4 返回

身体准备好了就回去继续玩。

肩膀放松沉下来、呼吸慢悠悠，就说明我已经准备好回去了。

CUT OR FOLD HERE · POSTER ABOVE, GROWN-UP GUIDE BELOW

布置 · 10 分钟

角落应该放些什么

- **柔软座位。** 一个懒人豆袋、厚地垫或小地毯，明确划分出这个专属空间。
- **2-3 件解压玩具或一个毛绒公仔。** 足够用来安抚平复，不要多到变成玩具收纳筐。
- **一张情绪脸谱表。** 情绪风暴中用手指一指表情，比找词说话容易得多。
- **一张呼吸海报。** 本页的上半部分正是为此专门设计的。
- **一个小沙漏。** 一个 3-5 分钟的沙漏能让孩子直观感受到"准备好了"的到来。

保持简单

少而精远胜于堆积杂物。物品过于拥挤的角落会悄悄退化成普通的玩耍区。

大多数人忽略的关键

确保冷静角起效的核心规则

- **它是一个平复重置的角落，绝不是惩罚区。** 一旦被当作惩罚后果使用，角落就会彻底失去魔力。
- **孩子可以自愿选择去。** 孩子主动走过去，正是你正在培养的自我调节技能。
- **大人应当温和邀请，而非命令遣送。** 尝试说"你的身体想去温馨角坐坐吗？"而不是"去那边冷静一下"。
- **在风平浪静的好日子练习。** 参观角落、测试每件工具，在心情大好时演练这四个步骤。

为什么这很重要

冷静技能无法在情绪风暴正盛时临时学会。只有在晴天反复演练，狂风暴雨时才会自然显现。

当你邀请孩子时

"你的身体现在看起来有些辛苦。如果需要的话，温馨角随时在那里等你哦。"

当他们待在角落时

"想让我坐在你身边，陪你一起做气球呼吸吗？"

当他们平复返回时

"你准备好了就自己回来了。是你自己把自己平静下来的 -- 这全是你自己的本领，太棒了。"

冷静角有助于应对日常大情绪。它不能替代专业医疗照护 -- 若孩子经常深陷严重情绪困扰，咨询儿科医生或儿童心理咨询师是正确的下一步。