儿童
情绪调节技巧



应对大情绪的八个趣味小妙招。挑选一个，一起尝试， 看看哪些会成为你们的最爱。

1 挑选一个技巧 · 2 一起动手尝试 · 3 平静时多练习

1 气球呼吸法

心跳砰砰加速时

- 假装你的小肚子是一个大气球。用鼻子慢慢吸气，把它吹得又大又圆。
- 现在更慢地把气吐出来，就像气球发出*呼哧*……的声音。再重复吹 4 次。

超能力 缓慢吐气能告诉身体：现在一切都很安全。

2 五感小侦探

脑中烦恼声音很大时



- 大侦探出动！找出 3 样能看到的、2 样能听到的，以及 1 样能摸到的东西。
- 大声念出每个线索。破案成功！

超能力 忙碌的感官会让烦恼无处容身。

3 蝴蝶拥抱法

需要温暖安慰时

- 双手交叉抱在胸前，手掌搭在肩膀上，就像两只蝴蝶翅膀。
- 慢慢交替轻拍：左边一下、右边一下、左边一下、右边一下。轻轻拍打，直到感觉心里软软平平的。

超能力 这是一个随时随地都可以给自己的温暖拥抱。

4 用力挤柠檬

感觉自己像座小火山时

- 假装每只手里握着一个柠檬。用力攥紧榨柠檬汁，在心里数到 5。
- 现在丢掉柠檬！让双手像面条一样软绵绵地垂下来。用力挤然后彻底放松，重复 3 次。

超能力 用力攥紧能教会你的肌肉如何彻底放松。

5 小乌龟时间

感觉一切都太多太吵时

- 变成一只小乌龟：缩进温暖的安全壳里。找一个安静的角落，抱住膝盖，用双臂裹住自己。
- 想待多久都可以。小乌龟准备好了才会探出头，你也是一样。

超能力 给自己留出安静时间是勇敢的表现，绝不是躲避。

6 吹走小烦恼

烦恼紧缠着不放时

- 假装手里拿着一根吹泡泡棒。用鼻子慢慢深深地吸一口气。
- 用最慢最长的气吹出一个超级巨大的泡泡，想象你的烦恼被装在里面飞走了。啪，泡泡破了！

超能力 大口慢吐气，烦恼就会变得越来越小。

7 小熊呼吸伙伴

非常适合在睡前做



- 平躺在床上，把你的毛绒小熊放在肚皮上。
- 慢慢吸气让小熊升起来，慢慢吐气让小熊降下去。让小熊舒舒服服坐 5 次过山车。

超能力 小熊能让缓慢深呼吸变成好玩的过山车游戏。

8 颜色大搜索

大脑需要派发任务时

- 准备，开始搜索！找出 3 样红色的东西，然后找 3 样蓝色的，再找 3 样绿色的。
- 太简单了？试着按彩虹颜色顺序找，或者搜寻不同形状。

超能力 寻找颜色能给大脑派发一个平静专属的工作。

家长贴士

平静时多加练习。
在阳光明媚时学会的技能，才能在暴风雨来临时派上用场。

陪着孩子一起做。
孩子需要先借用你的平静，随后才能学会自己平静下来。

先为情绪命名。
“你现在看起来有些挫败”能为尝试任何调节技能打开大门。

用于应对日常大情绪的技能指南，不能替代专业医疗照护。若情绪困扰频繁影响学业、睡眠或玩耍，咨询儿科医生或儿童心理咨询师是极佳的下一步。