ANXIETYAIDTOOLS.COM · 免费可打印指南

儿童接地练习 *趣味指南*



当情绪太大或脑子发飘时的六个趣味小游戏。 每一个都能帮你回到此时此刻的踏实感觉。

1 选一个小游戏　2 慢慢玩　3 感受当下的自己

1 小侦探游戏

当小脑袋转个不停时



- 小侦探出动！找出 **5** 样能看到的 东西。
- 再找出 **4** 样听到的，**3** 样能 摸到的。破案啦！

接地小魔法　眼睛和耳朵只能感受到眼前真正存在的事物。

2 坚固的大树

当心里感到摇摇晃晃时

- 挺拔站好不要动。假装双脚长出了粗壮有力的 大树根，深深扎进地板里。
- 大风吹来啦！慢慢吸气，像树枝一样左右摇摆 -- 树根牢牢抓住地面，怎么都不会倒！

接地小魔法　踩实地板能让身体清楚知道自己站在哪里。

3 冰块小魔法

当情绪变得太大太满时

- 手里握一小块冰块，或者用凉水轻轻拍拍脸颊和 手腕。
- 凉凉的感觉怎么样？麻麻的？滴滴答答？像小科学家 一样汇报你的新发现吧。

接地小魔法　冰凉的感觉能瞬间把大脑带回现实当下。

4 颜色大寻宝

当大脑需要找点事做时

- 预备，开始寻宝！找出房间里所有蓝色的 东西并大声说出来（在学校可以小声说）。
- 现在寻找所有红色的东西。继续换新 颜色，直到心里恢复平静。

接地小魔法　寻找颜色能让眼睛专注在眼前美好的世界。

5 用力推推墙

当体内充满暴躁能量时

- 双手手掌平贴在墙上，双脚站稳，一边数到 10 一边用最大力气推墙。
- 虽然墙一动不动，但你依然赢了。甩甩像面条 一样放松下来的手臂吧。

接地小魔法　肌肉发力能唤醒身体对当下的感知。

6 彩虹深呼吸

当你需要慢下来恢复平静时



- 慢慢吸气，用手指在空中画出一道大彩虹直达顶端。
- 更慢地呼气，手指滑落下来。再画 3 道漂亮彩虹吧。



接地小魔法　缓慢呼吸能像云朵一样让你轻柔着陆。

家长专栏

为什么接地有效：担忧来自脑海想象，而感官只存在于当下。每个小游戏都能引导孩子重回现实感知。

在平静时先一起玩一遍。孩子在风平浪静时掌握的游戏，才能在情绪风暴中随时调用。

保持游戏趣味，绝不作为惩罚。共同参与，像秘密任务一样耳语交流，夸奖每一次尝试 -- 哪怕只玩了 10 秒也很棒。



适用于儿童日常情绪波动平复，不可替代专业医疗护理。 如果担忧或情绪过载持续干扰孩子的上学、睡眠或社交，建议咨询儿科医生或儿童心理专家。