

如何幫助孩子冷靜下來 兒童心理研究所

C childmind.org/article/how-to-help-children-calm-down

Caroline Miller是兒童心理研究所的編輯總監。

許多孩子很難調節自己的情緒。發脾氣，爆發，抱怨，反抗，戰鬥：這些都是你看，當孩子們遇到他們無法控制強烈感情的所有行為。儘管有些孩子學會了行動，因為它可以讓他們得到想要的東西-在iPad上的注意力或時間，但其他孩子卻難以保持鎮定，因為他們異常敏感。

好消息是，學會冷靜而不是表現出來是一種可以教授的技能。

什麼是失調？

兒童心理研究所的臨床心理學家林賽·吉勒（Lindsey Giller）解釋說：“有些孩子的反應比同齡人，他們的兄弟姐妹或堂兄弟姐妹更大。”“他們不僅感覺更強烈，更快，而且恢復平靜的速度通常也較慢。”異常強烈的情緒也會使孩子更容易出現衝動行為。

吉勒博士補充說，當孩子不知所措時，大腦的情感方面與理性方面無法溝通，理性方面通常可以調節情緒，併計劃應對情況的最佳方式。專家稱它為“失調”。試圖與失調的孩子推理是無效的。要討論發生了什麼，您需要等到孩子的理性能力“恢復在線”。

重新思考情緒

父母可以從幫助孩子了解他們的情緒如何開始做起。孩子們不會立刻從鎮靜變成在地板上抽泣。這種情感隨著時間的流逝而累積，就像波浪一樣。孩子們可以學會控制通過注意和標記他們的感情早些時候，前浪變得太過處理。

有些孩子不願承認負面情緒。兒童思維研究所（Child Mind Institute）的臨床心理學家PsyD斯蒂芬妮·薩瑪（Stephanie Samar）說：“許多孩子長大後認為焦慮，憤怒，悲傷是不良情緒。”但是，命名和接受這些情緒是“解決問題的基礎，以解決它們。”

薩馬爾博士指出，父母也可以最大程度地減少負面情緒，因為他們希望自己的孩子快樂。但是孩子們需要學習我們都有各種各樣的感受。她說：“您不想創造只有快樂才有動力的動力。”

處理困難情緒的模型

薩馬爾博士說：“對於年幼的孩子來說，描述自己的感受並建模如何管理它們是有用的。”“他們聽到您為自己的感覺，當您感到緊張或沮喪而製定策略時，以及如何處理它，他們可以使用這些詞。”

對於那些覺得自己會情緒激動的孩子，您可以幫助他們練習識別情緒，並自己做模型。嘗試將您的情緒強度從1到10進行排名，其中1情緒非常平靜，而10情緒非常憤怒。如果您忘記了要帶給奶奶的東西，您可能會承認自己感到沮喪，並說自己四歲了。一開始可能會覺得很傻，但是它教會

孩子們停下來注意一下自己是什麼。感覺。

如果您發現他們開始對某事感到不滿，請詢問他們的感受以及他們的不高興。他們是6點嗎？對於一些年幼的孩子來說，像溫度計這樣的視覺輔助可能會有所幫助。

驗證孩子的感受

驗證是一種功能強大的工具，可通過傳達您了解並接受孩子的感受來幫助孩子們冷靜下來。吉勒博士解釋說：“驗證表明接受，這與協議不同。” “這是非判斷性的。而且它並沒有嘗試更改或修復任何問題。” 她解釋說，感覺被理解可以幫助孩子們釋放強烈的感情。

有效的驗證意味著全神貫注地關注您的孩子。薩馬爾博士說：“您想充分調和，以便可以注意到她的肢體語言和面部表情，並真正嘗試理解她的觀點。” “這有助於反思並問：'我做對了嗎？' 或者，如果您真的沒有得到它，可以說“我正在努力理解”。”

向孩子展示您正在傾聽並嘗試了解他們的經歷，以幫助孩子避免發脾氣時發生爆炸性行為。

主動忽略

驗證情緒並不意味著要注意不良行為。忽略諸如抱怨，爭吵，不適當的語言或爆發等行為是減少這些行為重複發生的機會的一種方法。之所以稱為“主動”，是因為它顯著地引起了人們的注意。

吉勒博士解釋說：“當您的孩子正從事輕微的不良行為時，您是要轉著臉，有時是身體，離開房間或離開房間，以引起您的注意。” “但是，提高有效性的關鍵是，一旦您的孩子做了一件值得稱讚的事情，就可以重新吸引您的注意力。”

積極關注

父母影響行為的最有效工具是注意力。正如吉勒博士所說：“這就像給孩子們糖果一樣。” 積極關注將增加您關注的行為。

塑造新行為時，您要稱讚它並給予極大的關注。吉勒博士補充說：“因此，非常，非常專注於此。” “要真誠，熱情和真誠。而且您希望它非常具體，以確保您的孩子理解您的稱讚。”

幫助孩子應對情緒時，請注意使情緒平靜下來的力量，無論多麼小。例如，如果您的孩子發脾氣，並且您看到他深呼吸，您可以說：“我喜歡您深呼吸”，並與他一起進行其他深呼吸。

明確的期望

防止孩子失調的另一種關鍵方法是明確您的期望並遵循一致的常規。薩馬爾博士說：“保持這些期望非常明確和簡短很重要，”並在每個人保持冷靜時傳達規則和期望的行為。可靠的結構可以幫助孩子感到控制。

在不可避免的情況下，最好事先發出警告。對於情緒高漲的孩子來說，過渡尤其困難，尤其是當

這意味著停止他們非常從事的活動時。在過渡發生之前發出警告可以幫助孩子感到更加準備。吉勒博士建議：“在15分鐘內，我們將在桌旁坐下來吃晚飯，因此您將需要在此時關閉PS4。”他們可能仍然很難遵守，但是知道即將到來有助於孩子們更好地控制並保持鎮定。”她解釋說。

給選項

當要求孩子做某事時，他們不太可能會熱情，給他們選擇可以減少爆發並增加依從性。例如：“您可以跟我一起去購物，也可以和爸爸一起去接您的妹妹。”或者：“您現在可以上床睡覺，我們可以一起閱讀一個故事，或者您可以在10分鐘內上床睡覺而沒有故事。”

薩馬爾博士建議：“提供兩種選擇可以減少可能導致緊張關係的談判。”

應對未來

提前應對是為您預料到的事情做出事先計劃，這可能對您的孩子或對雙方都有情感上的挑戰。這意味著當您倆都保持鎮定時，談論即將發生的事情，直接談論可能會出現的負面情緒，並製定策略來應對這種情況。

如果一個孩子上次因為不允許她在家做某事而在奶奶家中難過，那麼應對下一次探視就意味著你知道她感到沮喪和憤怒，並討論瞭如何她可以應付這些感覺。總之，你可能會拿出一些她被允許做外婆的，她能獲得無窮的樂趣。

提前談論壓力情況有助於避免崩潰。薩馬爾博士說：“如果您提前製定計劃，那麼最終您會陷入積極局面的可能性就會增加。”

解決問題

薩馬爾博士指出，如果孩子發脾氣，父母通常會遲遲不提出來。“自然要把它放在我們後面。但是以一種非判斷性的方式簡短地回顧一下是很好的。”

回顧先前的事件（例如玩具商店的崩潰），可以讓孩子思考發生的事情，並就可以採取的不同措施進行策略性的製定。如果您想出一兩個可能導致不同結果的事情，那麼您的孩子下次下次開始感到不知所措時可能會記住這些事情。

每天五分鐘

每天甚至可靠地留出少量時間，讓媽媽或爸爸做孩子選擇的事情也可以幫助孩子在一天中的其他時間處理壓力。現在是建立積極聯繫的時候了，沒有父母的命令，無視任何輕微的不良行為，只是照顧孩子並讓她負責。

例如，它可以幫助孩子在學校裡度過艱難的時光，讓她知道自己可以期待這個特殊的時光。薩馬爾博士說：“這五分鐘的父母注意力不應該取決於良好的行為。”“無論何時發生什麼，這都是一次重申‘無論如何我都愛你’的時刻。”

在childmind.org上的相關閱讀