

使用 Calm Down Space

讓孩子學習自我調節，找回情緒的控制權！

教出高 EQ 的孩子，期待孩子能知道自己的情绪狀況、會自我調節安撫、也留心他人的狀態，好好的回應，相信是所有父母的期待，尤其是對自主意識高、情緒反應強烈的孩子，情緒教養更是非常重要的課題。面對這樣的孩子，當他們情緒高張、進入戰逃模式時，常常家長做什麼、說什麼都沒有用、甚至擁抱安撫孩子也不接受；在情緒演變到如此失控狀態之前，可以試試使用好心情區的概念，一方面讓孩子試著自我安撫、學習用合適的方式表達情緒，一方面對家長而言，當孩子情緒緩和後再說理、討論，才会有果效的。

好心情區的概念是什麼呢？

首先，好心情區是一個區域，裡頭放了一些物品用來讓孩子在裡頭調節情緒的，學習重新取得對於身體和情緒的控制權。因此**這個區域需要與被懲罰(time out)時的區域或是命名不同**。每個家庭可以有自己的創意來命名，重點讓孩子喜歡、主動想進去自我調節，而非覺得是被懲罰、逼著進去，而抗拒嘗試這樣的方法。英文中，可使用 Calm Down Space, Cozy Corner, Quiet Corner…… 等方式名，與 Time Out Zone (罰站區)區隔。

註：情緒其實沒有對錯，負向情緒不代表就是不好的，任何情緒只要好好表達、整理都是可被接受的。只是因為「冷靜區」這個名詞在治療室或家中很容易是懲罰區的命名，因此筆者才以「好心情區」來命名，並非覺得一定要正向情緒才是好。

什麼時候使用好心情區呢？

在孩子情緒開始起來，但還沒很高張失控前，是最好的時機。



好心情區裡面需要有哪些東西呢？可以如何設置？

1. 設定在一個安靜、不易被打擾的角落。
2. 裡頭可放置毯子、柔軟的枕頭或是懶骨頭，整體環境是放鬆、也讓孩子在那裡是安全的。
3. 依孩子的喜好、情緒表達特性，放置好心情籃 / 心情急救箱 (Calm Down Kit) 裡頭可以有：

- 1) 視覺類安撫物：如冷靜瓶、星空投影燈、沙漏



- 2) 觸覺分心、安撫物：抱枕、絨毛娃娃、出氣捏捏物、指尖陀螺



- 3) 美術材料：畫筆和紙（不論是洩憤式的亂畫或是想畫圖案都可）、黏土.....等。
- 4) 其他：提供情緒調節策略的圖卡、孩子喜歡的書、深呼吸的圖貼在旁邊作為提醒、耳機(讓孩子聽音樂)……等。

好心情區擺設參考：



心情急救箱內容物參考

