情绪可以有，界限也要有：告别拉锯战的家庭聚会

一个认识自己的感受，并发现可以怎么做的活动



Beatriz Fuentetaja de la Mata（蒙台梭利教师及引导者）与 Cleo & Cuquin 合作出品



写给大人：

孩子不需要一直开开心心。你可以接纳他的情绪，同时，如果他的行为会伤害别人，也可以设立清晰的界限。陪伴他，不要求完美的回应。

情绪是什么？



1

发生了
一件事

2

我们心里的
感受
（情绪）

3

我们做的事
（怎样反应）



家庭聚会时，我可能有什么感受？

使用后面的 Cleo & Cuquin 图片。把它们剪下来，让孩子在每个情境里选出最能表达自己感受的那一张。

- 见到很久没见的家人时。
- 收到特别喜欢的礼物时。
- 收到不喜欢的礼物时。
- 很吵或者人很多的时候。
- 认识我的人想跟我打招呼或者亲我的时候。

大一点的孩子也可以画出自己的情绪。



感受很强烈时，我可以做什么？

可以把活动变成假装游戏：用玩偶演出各种情境，练习不同的回应方式。你们还可以交换角色，让孩子来当大人！
可以一起练习的一些做法：



想要的话，请别人抱抱我。

和一个大人去安静的地方。

慢慢呼吸，像闻花香，再吹蜡烛。

说：“我需要休息一下。”

用话语、动作或图画说出我怎么了。

挥手或击掌打招呼。



有感受没关系，伤害别人不可以。我可以说什么、做什么？

准备两张彩色卡纸：

绿色：安全地表达感受的方式。

红色：伤害自己或别人的行为。

讲出情境，读出两个回应，让孩子举起他认为对的卡纸。

1 我不想亲别人。

我可以怎么做？

A 挥手打招呼

B 推开走过来的人

2 我不喜欢我的礼物，我很生气。

我可以怎么做？

A 把礼物扔到地上

B 请别人帮忙



3 我想要别的小朋友手里的玩具。

我可以怎么做？

A 问他能不能借我

B 从他手里抢过来

4 我非常生气。

我可以怎么做？

A 打人

B 去找一个大人



小建议：

如果他选了安全的方式：举起绿色卡纸，肯定他的选择：“你可以生气，也可以请别人帮忙。”

如果他选了会伤害别人的行为：举起红色卡纸，平静地解释：“打人会让人受伤。我们来找找别的办法。”帮助他找到另一种做法。

不要评判他的回答：目标不是答对，而是在你们的陪伴下，一点一点学会表达情绪，做事时不伤害别人。



我们的家庭或朋友聚会计划

和家人或朋友聚会之前，最好先和孩子聊一聊，提前想想可能会发生什么。为此，我们准备了下面这些问题，也许能帮上忙：



如果我害羞或累了，什么能帮到我？



如果我需要休息，可以和谁待在一起？



我想怎样和家人打招呼？

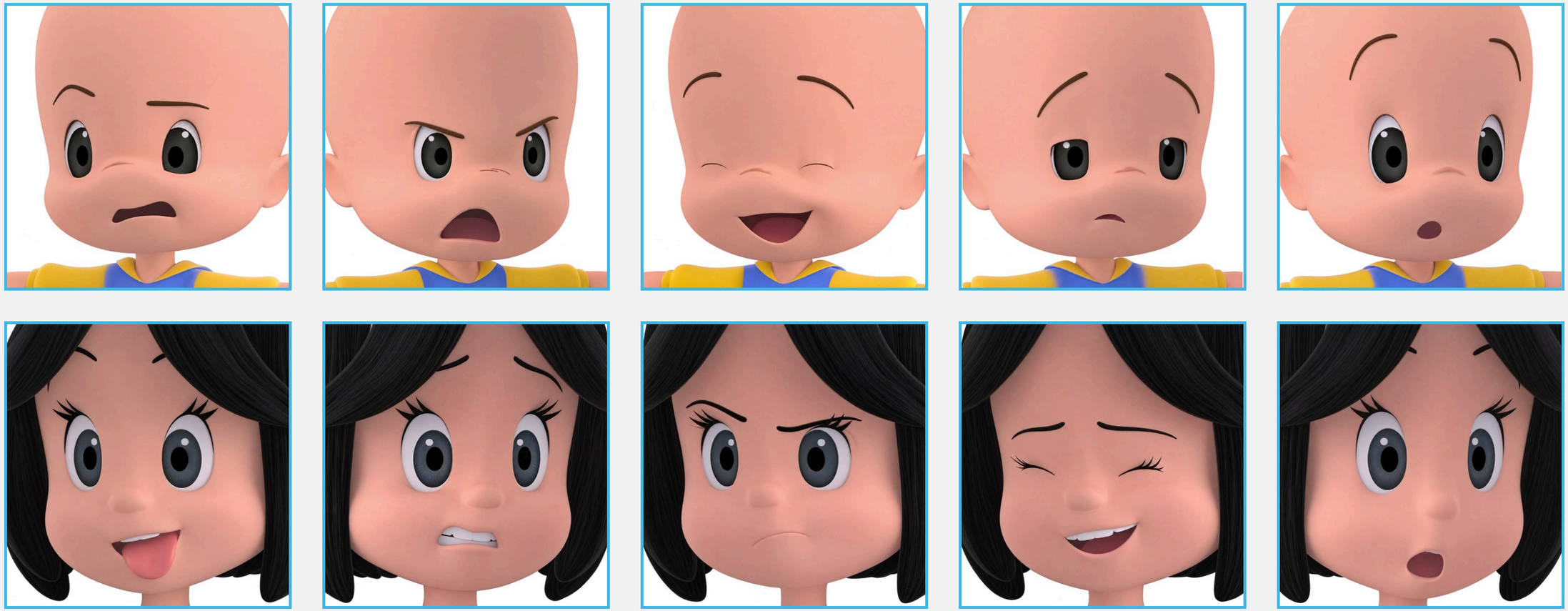
提醒

所有情绪都可以表达，但不是所有行为都是安全的。

我们大人来设立界限，并帮助孩子找到另一种做法。

先安全和平静，再聊天。

资源



资源



资源

