



# 保持镇定 (Being calm)

家长以身作则, 孩子便会学习保持镇定, 这有助面对人生挑战.

## 跟孩子“保持镇定”的互动方法

- 一起做保持镇定的活动
  - 一起做深呼吸活动。“吸 123, 呼 123.”
  - 扮吹波.
  - 在桌上吹棉花球.
- 当孩子能保持镇定时, 告诉他
  - “你慢慢呼吸, 看来镇定.”
  - “抱着你的毛公仔便镇定下来, 对吗?”
  - “你看来轻松, 就是能保持镇定.”
- 谈谈保持镇定
  - “出门前一起深呼吸.”
  - “几下深呼吸, 我感到好多了.”



## 问孩子有关保持镇定的感受

- “你深呼吸了几次, 感到如何?”
- “我们一起想想, 有什么可助我们镇定下来?”

## 停一停及想一想“保持镇定”

- 早上第一件事
- 睡前
- 在新活动前及进行时
- 当你烦恼或焦虑
- 当你赶时间

## 婴儿及幼儿!

- 示范深呼吸给他们看
- 轻呼在小脸上, 然后微笑
- 抱他在怀中慢呼吸, 婴儿会镇定些



还有其他免费教材可在网上索取  
[www.reachinginreachingout.com/parents](http://www.reachinginreachingout.com/parents)