聪明却敏感的孩子
高敏感儿童情绪管理工具箱

替你读完整本书，只留下 4 件非知道不可的事

克莱尔·勒纳 著

liugeixiang.com

第1节 · 高敏感是神经系统，不是性格缺陷

敏感是天线太灵

> 别人眼里的小事，他觉得天塌了。
> 这不是他矫情，是他的天线太灵。
> 你骂天线，不如教他调频道。

NOTE

约两成孩子天生"高反应"：感受深、反应强、恢复慢。这不是玻璃心，是神经天线更灵敏，用对方法反而是优势。

第2节 · 先降温，再讲理

先陪火灭 再讲人话

> 他炸了的时候你讲道理，等于往火上浇油还嫌火不够旺。先陪着，等火灭了，他才听得进人话。

NOTE

情绪脑接管时讲道理无效。先帮身体降温（降低刺激、深呼吸、陪伴在场），等平静了再复盘。

第3节 · 别把敏感当软弱去纠正

不许哭 教会的是藏

> 你吼他'不许哭'，他学会的不是坚强，是把情绪藏进你看不见的地方。

NOTE

禁止孩子哭、逼孩子"勇敢"，只会让他学会压抑。接纳感受、描述感受，才教得出真正的调节能力。

第4节 · 家长是孩子的情绪外挂

你先稳 他才稳

> 你自己一点就着，却要求他遇事冷静。他学不到冷静，只会学会藏。

NOTE

敏感孩子对父母的状态极其敏感。父母先稳住自己的情绪，再谈工具和方法。