

应对 家庭内部压力的一个机制是设立应对区。应对区系指设于家中的一个区域，家庭成员在 感到压力大时(即，患有自闭症的兄弟姐妹感到难受时)，可以躲进该区域。应对区还 可以充当私人区域，个人在感到压力大时，可在这里练习应对技巧和自我照顾。与您的 家人一起，采用下面 6 个步骤，在家中设立个性化的应对区，并共同决定如何利用这一 空间作为应对压力的工具，以及何时可将压力应对技巧发挥到最好。

步骤 1

开始与您的家人讨论，了解他们如何看待自己的压力及目前如何应对家中的压 力状况。集思广益，思考哪个应对策略行不通，哪个策略在过 去奏效。解释设 立应对区的目的。



步骤 2



接下来，进行广泛讨论，确定可在家中作为应对区的区域。该区域应 是一个 安全的空间，理想情况下应是较少人员往来/活动的地方。

步骤 3

每位家庭成员协力，使用可以帮助缓和强烈情绪的东西填充应对区的空间。
您可以考虑的部分物品如下：

- 柔软的枕头或毛毯，供休息
- 瓶装水和小吃
- 减压球、指尖陀螺或拼图，让双手保持忙碌
- 日记本，供记录当下的想法或情绪
- 书本、贴纸或涂色本
- 耳机或乐器
- 黏性软泥/嗅觉盒

步骤 4

编写在应对区可使用的应对策略清单。可考虑将清单贴在应对区内，提醒您在感到压力时采用。

- 从 10 倒数
- STAR 呼吸法(微笑、深呼吸、放松) 听
- 音乐
- 看书
- 玩游戏
- 写日记
- 画出您的感受
- 练瑜伽
- 积极的自我对话

步骤 5

为应对区起名!让这个过程成为趣味十足、天马行空、集思广益的家庭活动。

示例: 静思室、安全空间、舒心一角或快乐园地。



步骤 6



最后，就什么情况下可以使用应对区展开家庭讨论。您的家人如何确定何时可以离开应对区?共同确定家长应该在多长时间后进入应对区，查看孩子是否需要帮助。讨论使用应对区的孩子如何准确向父母传达，他们的压力水平已经降低。