



背包連接系列

關於這個系列

背包連接系列由社交情感介入輔導的技術援助中心（TACSEI）所創，為教師和家長/照護者提供一個方法去共同幫助幼兒發展社交情感的技能並減少挑戰性行為。當推行新的策略或技能時，教師可以選擇把講義分發在每個孩子的背包裏，讓其帶回家。背包教學連接的每一份講義都提供信息以幫助家長了解其孩子在學校正在學習什麼，以及在家裏如何使用這個策略或技能的具體建議。WestEd 的 San Marcos 分部對這些講義進行了改編，使其與早期學習之社交情感基礎的加州合作項目（加州 CSEFEL）的教學相匹配。

金字塔架構



金字塔架構指導各計劃如何提高所有兒童的社交情感能力，並設計有效的介入輔導以支持對可能有持續挑戰性行為的幼兒的教導。它還提供實踐教學方法以確保有社交情感障礙的兒童獲得專門的教導。實施金字塔教學模式的計劃迫切盼望與家庭合作，以迎合每個孩子的個別化學習與支持需要。想要了解更多關於金字塔架構的資料，請瀏覽網址 challengingbehavior.org

更多資料

如需更多關於這個主題的資料，請瀏覽 TACSEI 的網頁 www.challengingbehavior.org，然後在屏幕右上角的搜索框裏輸入“fear”。



此出版物由幼兒社交情感介入輔導的技術援助中心（TACSEI）所創，該中心由美國教育部的特殊教育計

劃辦公室資助（H326B070002）。本資料所表達的觀點不一定代表教育部的立場或政策。（2013 年 11 月）

如何幫助您的孩子

識別和理解恐懼

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomin

恐懼是一種正常和健康的人類情感。我們所有的人都會不時地經歷恐懼。然而，因為孩子和大人對世界的體驗不一樣，家長們往往不能理解一些令孩子感到害怕的事情。跟父母分開、床下有怪物、巨響以及其他經歷也許對大人來說是小事或很傻，但對孩子來說卻十分真實。

您可以教導您的孩子如何以積極的方法去體驗恐懼。例如：孩子有健康的警惕意識是好事——他們應當對跑到街上感到害怕。然而，當一個孩子有太多的恐懼，就會阻礙其正常的健康發展。當教導您的孩子識別和標識恐懼時，也是在幫助他更好地管理情緒和處理生活上的挑戰。



在家裏嘗試這些方法

- **留意到您的孩子或別人害怕時給以標識**，包括害怕時身體上的特徵。您可以說：
 - » 關於您的孩子：“聽到那聲巨響時，你跳了起來，並抓住了我的腿。你很害怕。”
 - » 關於別人：“我看見那個哭著的小女孩。她很害怕，因為她的媽媽要離開。我想知道有什麼東西可以讓她心情好起來。”
 - » 關於您自己：“當我找不到你時，我真的很害怕。我的心跳得很快。深呼吸和抱抱你有助於我冷靜下來。”
- **當他害怕時，給予安慰，並花優質的時間在一起。**如果您的孩子怕黑，您可以在睡前講一個故事，並在您離開他的房間之前在黑暗中擁抱著他。這樣會讓他感到安全。
- **利用遊戲時間去探索恐懼。**孩子通過遊戲學習。木偶和玩具能最好地扮演出您孩子能明白的情景。例如：“哇，這隻恐龍在發抖。他很害怕，因為他明天要去看醫生。讓我們來幫助他吧，告訴他在醫生診所會發生什麼，並教他如何勇敢。”
- **慶祝您孩子的成功。**如果您的孩子害怕狗，您可以計劃散步時經過一個有安全狗隻的房子。當您過了那間房子之後，您可以說：“哇，你剛剛走路經過了那隻狗。你真勇敢！”
- **閱讀關於恐懼的書籍。**與您的孩子談談

書中人物的感受和經歷，並想出可能有幫助的主意。有許多書籍和活動能幫助您的孩子學習情感，請瀏覽網址 <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html>。



在學校的練習

教師利用故事、圖畫和木偶去幫助孩子理解恐懼的感覺是如何的，並談論他們可以做些什麼來讓心情好起來。孩子們練習對著鏡子做出害怕的臉部表情，或者找出有害怕臉部表情的人的圖片。孩子們在小組裏談論讓他們感到害怕的事情，以及讓某個人害怕的事情也許不會讓其他人害怕。當孩子們有機會談論他們自己的感受並學習其他人的感覺如何，他們就能更好地管理他們自己的情緒，並能夠開始同情別人。



概要

當您幫助您的孩子理解和標識他所有的情感，包括恐懼、傷心和嫉妒，您給予他更多自由去接受和體驗他人生中的起落，這會最終減少挑戰性行為。花優質的時間與您的孩子在一起，並傾聽他的憂慮和恐懼。這些在一起的時間會讓他感受到關懷和安全。有了愛、練習和語言，他會懂得，雖然這種感受讓人不舒服，但它是會過去的。如需更多關於如何教導您的孩子情感的資料，請查閱背包連接系列講義《如何幫助您的孩子理解和標識情感》。



www.challengingbehavior.org

鼓勵複印本資料。複印本資料無需經許可。

