



## 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](http://challengingbehavior.org)

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

### 更多資料

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。(2012年12月)



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。(2012年12月)

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。(2012年12月)

# 如何幫助您的孩子 識別和理解挫折感

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

挫折感是幼兒身上常見的一種情感，通常出現在孩子開始發現有很多事情他想要去做，但就是還不能做的時候。挫折感是一種自然的、健康的情感，能為孩子提供積極的學習機會。當您的孩子難於表達他的需要或繫好鞋帶時，挫折感就會出現，這是他給您的提示，表示他需要換個方法或者他正在用的方法行不通。您可以教您的孩子如何以對他有幫助的方法去處理挫折的心情。更重要的是，您必須在挫折感一開始產生時做出回應，以免它發展成憤怒或可怕的亂髮脾氣。孩子必須學會兩個技能來處理挫折感：

1) 如何要求幫忙，2) 知道何時該休息一下！



### 在家裏嘗試這些方法

- 注意和標識您、您的孩子或其他人有挫折感的時候。解釋說，包括成人在內的每個人都會經歷挫折，感到沮喪。您可以說：
  - » 對於您自己：“我很沮喪。我已經試了三次去修理吸塵機，但都修不好！我打算休息一會兒。當我感覺冷靜些的時候，再回來試試。”
  - » 對於您的孩子：“你非常沮喪！我看見你一直在嘗試建那個塔，可是它老是掉下來！我們吃點小食，然後再一起試試吧。”
  - » 對於其他人：“那個小男孩看上去很沮喪。他不能自己爬上梯子，不知道他是否需要幫忙呢？”
- 教導您的孩子以適當的方法回應挫折感。您可以對您的孩子說：“你可以請求爸爸，說‘請幫幫忙！’”
- 知道何時該休息一下是一個可以教授給您孩子的技能。您可以說：“我看得出你很沮喪，讓我們來休息一會兒吧。首先，我們做五次開合跳，並喝點水，然後我們可以回來再試試！”
- 木偶和玩具是非常好的扮演工具，可以重演出您孩子可能會掙扎其中的情景，比如嘗試完成一項任務。“哇，這輛火車上不了山。他已經試了四次，但老是滑下來。他看上去想要哭，不知道他能怎麼辦呢？”



### 在學校練習

學校提供機會給孩子探索新的概念和嘗試新的技能。當一個孩子試圖變得更加獨立卻不能自己完成一項任務的時候，她通常會有挫折感。當孩子有挫折感時，老師可以幫助她識別自己的情緒，並提示她請求幫忙、嘗試新的解決方法或休息一下。“你一直在很努力地拼那塊拼圖，但你聽起來很沮喪。你需要幫忙嗎？”當孩子學會新的技能去管理挫折的情緒，她會對自己的能力變得更自信，並渴望嘗試新的活動。



### 概要

兒童時期充滿了沮喪的時刻，當幼兒探索他們的世界時，他們面臨著許多挑戰。有許多東西他們就是不能自己拿到、扣好和爬上去。從孩子的角度去看，家長和其他大人總是對他想要的活動和東西說“不”。幫助您的孩子學會如何處理這種常見的經歷很重要。作為一個家長，您有機會幫助您的孩子學習如何識別、理解他的挫折感，並找出解決方法。每一次您的孩子能夠克服挫折感，他就多掌握了一項很重要的技能，這些技能是他在這個世界上快樂和成功所需要的。掌握這些技能的孩子表現出挑戰性行為的可能性相對較少，並且他們更能夠有信心地駕馭生活上的起起落落。



[www.challengingbehavior.org](http://www.challengingbehavior.org)

鼓勵複印本資料。複印本資料無需經許可。

