



## 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)

### 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](http://www.challengingbehavior.org)，然後在屏幕右上角的搜索框裏輸入“positive language”。



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9月）

# 如何使用積極的語言去改善您孩子的行為

Brooke Brogle, Alyson Jiron & Jill Giacomini

“停”、“不”、“不要那樣做！”作為一個家長，您也許發現，當您的孩子開始自己選擇怎麼做時，您自己更常使用這些詞語或短語。現在，停一會兒，思考一下，如果您不使用這些詞語，談話可能會有什麼樣的感覺呢？與其告訴您的孩子他不能做什麼，不如選擇詞語告訴他他可以做什麼，這樣又會如何呢？雖然這個語言上的變換也許似乎很小，事實上卻有力地、積極地改變了談話的調子。如果您專注於對您的孩子使用積極的語言，您很可能會發現，他的脾氣少了，哭鬧少了，總體來說挑戰性行為少了。

如此一個小變化如何能夠造成這麼大的區別呢？當被告知不要做某件事的時候，其實是應該做相反的事情，這對大人來說是顯然的，但幼兒卻不能夠把這個邏輯聯繫起來。例如，“不要爬上櫃檯”這個指示對一個孩子來說可能很困惑。然而，“請把你的腳放在地上”確切地告訴孩子期望是什麼，以及他如何能夠改變他正在所做的。使用積極的語言還給予一個孩子力量去作出他自己的正當選擇，這樣能夠增強他的自尊心。如果您的指示夠具體，確切地告訴您的孩子他可以做什麼和何時做，他會更容易順從，而且他會更可能地配合要求。

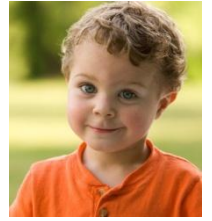


### 在家裏嘗試這些方法

- 把“不要”換成“要”。告訴您的孩子她可以做什麼！如果您看見她在剪一棵植物的葉子，與其說“不要剪！”不如說：“剪刀是用來剪紙或橡皮泥的。你想要剪哪一樣？”如果您幫助您的孩子確切地理解有哪些正當的選擇，她會更可能作出正當的選擇。
- 給予選擇。當您給您的孩子提供選擇，他可以做什麼、穿什麼或去哪裏，他更可能選擇您提供給他的選項之一，因為這讓他感到他在做主。這個策略對作為父母的您也適用，因為您同意其中任何的一個選擇。
- 告訴您的孩子“何時”可以做。當您的孩子要求做某件事時，與其說不，不如確認她的願望，並告訴她可能什麼時候能夠做這個事情。這種回答對一個孩子來說更像是一個“好的”的回答。例如，如果您的孩子要求去公園，但是，您正在電腦前完成一個工作項目，您可以說：“去公園聽上去是一個極好的主意！我現在需要完成這封信。你想要今天小睡醒來之後去還是明天早上吃完早餐後去？”
- 使用“首先-然後”這樣的陳述語句。告訴一個孩子他何時可以做某件事情的另一個積極的方法是使用“首先-然後”的陳述語句。例如，如果他想看電視，但是您想要他撿起他的玩具，您可以說：“首先，撿起你的玩具，然後，你可以看一個電視節目。”

### 給予您的孩子時間去想。

有時候，您的孩子沒有很快地回應您的要求，您也許覺得沮喪，想要命令其行動並提高聲調。發生那樣的事情時，要記得，您的孩子正在學習語言以及如何使用它。她需要時間去想一想您所說的以及她將會如何回應。她可能需要花費幾秒鐘或者甚至幾分鐘，比您處理信息的時間要長。如果您能保持冷靜，並再次耐心地重複您的話，您會見到更少的挑戰性行為，並更多地享受與您孩子在一起的優質時間。



### 幫助您的孩子記住。孩子們很容易分心。有時候，您的孩子也許需要您幫助他記住您要他做的事情，他才能做到。

“我記得”的陳述語句在這些情況下很有用。例如，設想您已經叫您的孩子穿上他的鞋子，好讓他可以到外面去。但是他向您走過來時並沒有穿上鞋子，還準備走到外面去。您可以說：“我記得你需要穿上鞋子再出去。”像一個簡單的事實一樣陳述信息，而不是命令，給予他需要獨自作出正確選擇的信息，不要責備他或讓他有挫敗感。



### 在學校的練習

在學校，教師使用積極的語言去幫助孩子們表現得更自信、更獨立。當教師告訴孩子們他們可以做什麼時，孩子們開始自己管理自己、課室常規以及與夥伴的互動。例如，一個孩子正在遊樂場上扔沙子，教師可以顯示給她看，她可以用鏟子把沙子鏟進桶裏。教師可以說：“如果你想要玩沙子，你可以填滿這個桶。你想要一個藍色的桶還是這個紅色的？”這樣，教師尊重了孩子的興趣，也指導她作出更恰當的遊戲選擇。



### 概要

與父母、老師和其他護理人的積極關係為培養一個成功的、開心的孩子奠定基礎，是您孩子建立自尊心、同情心以及預測將來良好行為選擇能力的基石。您與您孩子說話的方式對他的行為影響重大。對您的溝通方式作出積極的改變會是困難的事情，但通過一些練習，您會看到您與孩子的關係大有不同。您的孩子會覺得更受鼓勵、更積極、更獨立，最後您會享受這個更好的總體配合。



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

鼓勵複印本資料。複印本資料無需經許可。

