



如何幫助您的孩子 識別和理解傷心

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini

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 “sadness”。



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5月)

傷心是幼兒最容易理解的情感之一，也是他們最先學會能夠在別人身上識別出來的情感之一。每個人都因為各種原因而曾經感到傷心。作為家長，我們想給予我們的孩子力量，使他們在感到傷心時能夠識別這種情感，並且在有需要時，採取行動讓自己感覺好點或向別人尋求幫忙。當您幫助您的孩子識別出伴隨傷心而來的身體特徵，並了解為什麼人會感到傷心的時候，您就是在幫助您的孩子創建必需的情商基礎，讓他去管理他自己的情感和人際關係。有時候，我們需要做的僅僅是確認一下您孩子的傷心。例如，對您的孩子說：“你如此傷心，因為是時候離開公園了。”



在家裏嘗試這些方法

- 注意和標識您、您的孩子或其他人的傷心。您可以說：
 - » 對於您自己：“我感到非常傷心，因為奶奶回家了。也許我會給她打電話。”
 - » 對於您的孩子：“你看上去很傷心，你的眼睛有淚水，頭也低下來了。”
 - » 對於其他人：“那個小男孩看上去非常傷心，不知道什麼東西能讓他感覺好點呢？”

- 閱讀關於傷心的書籍。與您的孩子談談書中人物的感受和經歷，並想出能幫上忙的主意。在以下網址，您可以找到許多書籍和相關活動去幫助您的孩子學習各種情感：

<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list>

- 與您的孩子分享您感覺傷心的經歷。發生了什麼事情？您做了些什麼？您是否永遠傷心？孩子認識到情感能夠（並且確實會）改變是很重要的。
- 利用您孩子的遊戲作為一種方式去演示傷心的情景。例如，您可以說：“哦，不！這輛火車非常傷心。所有其他火車都在一起玩，但他感到傷心和孤單。”



在學校練習

無論孩子的傷心是因為家長離開了，玩具壞了，還是他們摔倒了，有許多機會讓他學習當有人傷心時該做什麼。老師為孩子標識情感（比如說：“你看上去很傷心”），然後，開始讓孩子想出一個方法以幫助他感覺好點，這可以是一個擁抱、一個故事或一件物品。隨著孩子能力的增強，他們能自己學會安慰夥伴。



概要

孩子的感覺和行為是密切相關的。能夠管理好自己情感的孩子能更好地控制自己的行為。能夠識別出自己感覺的孩子更能夠保持冷靜，並且是使用語言，而不是挑戰性行為，去進行溝通。