

由早期學習之社交與情感基礎中心原創；WestEd 於 2013 年 3 月為早期學習之社交情感基礎的加州合作項目
(CA CSEFEL) 而將其改編以在加州使用

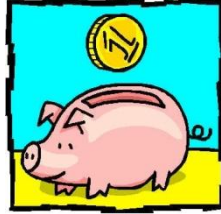
給家庭的積極解決方案 練習冊



早期學習之社交與情感基礎中心

為加州而改編

第一單元 – 活動 2
在家裏嘗試的事情!
存款活動



列舉 5 個方法，您下個星期會嘗試這些方法來“存款”到您孩子的關係儲蓄罐裏 -- 這些將是會讓您的孩子感到十分特別的事情！

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

一些可以嘗試的方法...



一起閱讀一本書
一起唱喜歡的歌曲
一起吃晚餐

擁抱、舉手擊掌、親吻、使眼色、翹拇指讚揚
讓您的孩子當您的特別助手（幫忙佈置晚餐、洗衣服，等等）

一起散步
說“我愛你”
關心詢問您孩子他/她這天過得怎麼樣
一起玩耍

為加州而改編

第一單元 – 講義 3

肯定而不表揚：給孩子真正的支持

“唯一可以延續一生的可靠的動力是發自內心的，
而其中最強大的動力源自於知道自己能夠做到也已經做到了某些事情而帶來的喜悅和自豪。”
-- Lloyd Dobens 和 Clare Crawford-Mason

研究顯示，成人與兒童說話時通常是給予指示或修正不適當的行為。當我們關注我們想要看到的行為並給予**積極的肯定描述（PDA）**，兒童會知道應該做什麼並且會經常這麼做。當我們對所看到的行為作具體的評價，並與我們所想要看到的期望或特性聯繫起來，這些評價就會產生最大的影響力（例如，“你很快地爬上你的汽車座椅！真是一個好幫手。”“你很耐心地站在我旁邊等待。”“你和你的妹妹輪流玩玩具並且互相分享。那是非常的友好。”）。

當孩子做了一些了不起的事情時，與其說“做得好”，不如嘗試下面的做法：

- **描述你所看到的事情（敘述）**

用一句簡短而客觀的話來肯定孩子做出的努力，讓他們自己來評定其成就價值。例如：“你把你的碟子放進盤裏了。”或者“你想出了一個解決問題的辦法。”詳細描述他們行動的細節以提供更具體的反饋。例如：“看來你是用藍色和綠色顏料把海洋畫出來。”

- **與預期的性格特徵，價值觀或期望關係在一起（PDA：積極的，描述性的肯定）**

當孩子的行為符合你所預期的某個性格特徵，價值觀或期望時，把你的期望的說出來。例如，當孩子把地上的玩具放好后，可以說：“你把積木都收拾好了，也保證了地面的安全，不會讓積木絆倒其他人。”又或者當孩子幫助了一個朋友后，你可以說：“你把你的消防車給Yoon Seo玩，這是非常友好的舉動。”這些肯定的話語讓孩子認識到這些品格的定義，建立自我效能（相信自己有能力去成功完成某個任務），和幫助兒童內化這些行為。

- **強調對他人的影響**

當孩子有同情心或者為社區干了好事后，應該對其產生的積極影響給予肯定。例如，當孩子把地上的玩具放好后，可以說：“你把積木收拾好了，現在其他人可以玩了。”又或者當孩子幫助了一個朋友后，你可以說：“你把你的消防車給Yoon Seo玩，他看起來非常高興。”這些肯定的話語可以讓兒童注意到他們的行為對另一位兒童所產生的影響，培養孩子的主觀能動性（有意識地通過你的行動去讓事情發生的能力）。

- **提出開放式的問題**

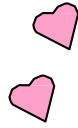
顯示出你的好奇會鼓勵兒童反思。“你建造的塔，你最喜歡它什麼地方？”或者“你怎麼知道要把這塊拼圖放在那裏呢？”提出開放式的問題可以培養孩子的語言能力和抽象思維能力。

- **什麼都不說**

當孩子在玩耍的時候，我們常常覺得需要不斷地對其行為發表意見。其實，這些意見會對孩子造成干擾並分散其注意力。讓兒童享受他們自己學習的快樂，並體驗他們自己成就帶來的自豪感。

2012年8月，WestEd 加州 CSEFEL 改編自 Alfie Kohn 的《Hooked on Praise》：不要再說“做得好！”

尊重



第一單元 – 活動 4
在家裏嘗試的事情！
積極的肯定描述記錄

友好



- 建議 1 獲取您孩子的注意
- 建議 2 使用具體語言描述行為 – 說出您所看到的
- 建議 3 加上與行為相關聯的期望/特性
- 建議 4 保持語言簡潔（避免把鼓勵與批評結合在一起）
- 建議 5 熱情地鼓勵！
- 建議 6 通過熱情的肢體動作使影響加倍
- 建議 7 在別人面前對您的孩子使用積極的評價和鼓勵

嘗試在這個星期至少 5 次**鼓勵**您的孩子！

當.....的時候，我用了積極的肯定描述	發生了什麼事情？您的孩子如何回應？您覺得您的孩子會有什麼感覺？您感覺怎麼樣？

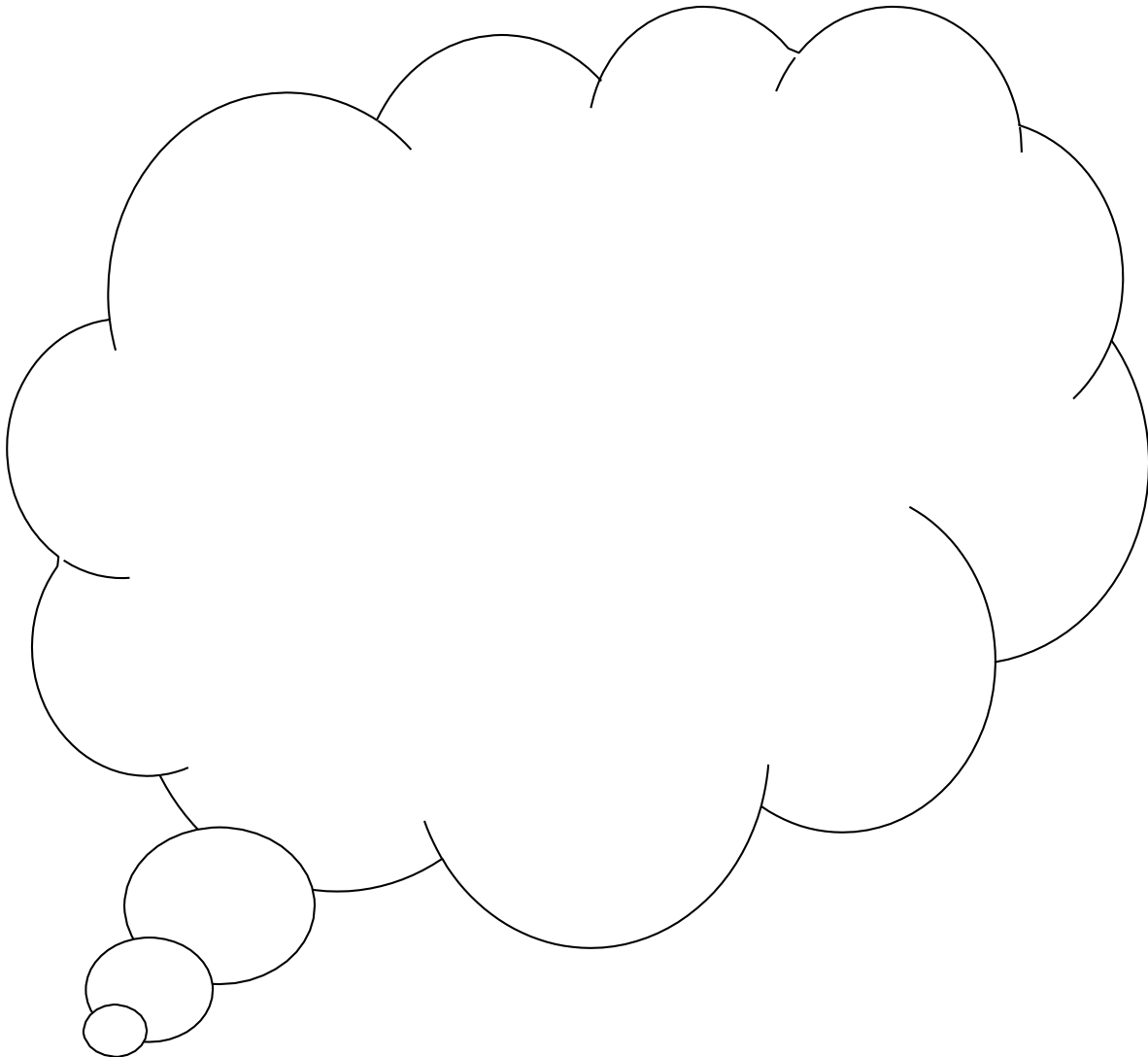
為加州而改編

第二單元 – 活動 5 家長的鼓勵和積極的評價!

自豪



就上星期您與您的孩子做的某件讓您感覺十分開心或自豪的事情，給您自己寫一張鼓勵性的字條或正面的評論！





為加州而改編

第二單元 – 活動 6

在家裏嘗試的事情!

以遊戲作為一個強而有力的親子實踐

強而有力的親子實踐建議:

- 建議 1: 跟隨孩子的引導
等候, 觀看, 然後加入到您孩子的遊戲中去
- 建議 2: 說, 說, 說! 在您和您孩子一起玩耍的時候,
說說並描述您的孩子正在做什麼。
- 建議 3: 鼓勵您孩子的創造力和想象力
- 建議 4: 注意您孩子對活動失去興趣的提示
- 建議 5: 避免權力之爭
- 建議 6: 一起快樂地玩耍!

您這個星期的遊戲目標:

你們一起做了什麼	您的孩子如何反應	您使用的積極評價或鼓勵

為加州而改編

第二單元 – 講義 7 支持交友技能的發展



以下建議是針對學齡前兒童的。您需要考慮到您孩子的個性、興趣與能力。

玩耍之前

- 安排您的孩子與另外一名或兩名孩子玩。
- 選擇您有空的時間，以便在有需要時進行“輔導”。
- 嘗試選擇一個有良好遊戲技能的玩伴。
- 提供足夠的玩具或材料以防止可能出現的分享問題。
- 如果您的孩子有特別的玩具，鼓勵他或她把那些玩具收一旁，並且解釋說那些玩具不需要拿來分享（而且不應該在有朋友在家裏時拿出來）。
- 為遊戲時間做準備，跟您的孩子談論如何做“一個超級朋友”。加州 CSEFEL 的教學金字塔* 裏有一本《**超級朋友**》的書，可以用來與您的孩子分享，解釋超級朋友如何輪流玩和“順從大家的意見”（靈活變通）。
- 為了增加趣味，您可以與您的孩子玩“如果……，你會怎麼做”的遊戲，談論朋友到訪時可能發生的事情以及您的孩子可以怎麼做。這些遊戲可以幫助您的孩子從其他孩子的角度看問題。

玩耍的時候

- 留在孩子的附近，這樣您能夠幫助孩子互動或想出玩耍的點子。
- 在適當的時候，當您看到其中一個孩子展現出交友技能，給予積極的肯定描述。
- 提醒孩子使用他們的語言去協商。
- 保持短暫的玩耍時間，直至您的孩子能夠在沒有看管的情況下很好地玩。

玩耍之後

- 確定您的孩子知道他或她在玩的時候所有做得好的事情（存儲/積極的評論/鼓勵）。具體地讓他/她知道自己如何做到“超級朋友”。例如，說：“你很友好，提出幫助你的朋友拼拼圖。”
- 問問您的孩子他/她是否玩得愉快，跟隨著他/她的引導描述玩的時候發生的事情。
- 如果玩得很好，定個時間讓孩子們再聚在一起。
- 如果玩得不好，與您的孩子談論一下他/她能夠做些什麼，讓下次玩得好一些，然後在下次玩之前重溫這些東西。

* 請到此網址下載：www.CAinclusion.org/teachingpyramid/materials

第二單元 – 講義 8

請告訴我應該做什麼！

溝通是關鍵

1. 告訴孩子應該做什麼，而不是不應該做什麼。
2. 給孩子做示範或者用圖片解釋。
3. 清楚而簡單的告訴孩子你要他/她做什麼。
4. 請記住：小孩子們做出不恰當的行為可能是因為他們還不明白需要遵守的社會規範。
5. 用孩子們能聽懂的語言與之交談。小孩子們可能不明白象“don't”這樣的詞的意思，因為那是“do not”的縮略詞。他們也可能還不明白否定詞的意思。
6. 鼓勵孩子的方式是要讓他/她知道他/她做出你所期待的行為。用積極的、描述性的語言肯定孩子的行為符合期望。
7. 要熱情地、慷慨地鼓勵孩子。孩子對鼓勵永不滿足！

例子：

避免說	應該說或者示範	用積極的描述性語言給予肯定
不要跑！	<ul style="list-style-type: none"> 慢慢走 用腳走 和我一起走 拉著我的手 	<ul style="list-style-type: none"> 你拉著我的手一起走，真有禮貌。 你慢慢地走過教室。這是一個安全的選擇。
不要攀爬！	<ul style="list-style-type: none"> 請把你的腳放在地上 你需要放在高處的東西嗎？我們來找一個安全的方法去拿吧。 	<ul style="list-style-type: none"> 哇！你兩隻腳都站在地面上。這樣就安全了。 你找人幫忙拿東西，這是注意安全得做法。
不要碰！	<ul style="list-style-type: none"> 用眼睛看 把你的手放下來 	<ul style="list-style-type: none"> 你真聽話，只是用眼睛看，而沒有用手去碰！ 你把手放下來，真有禮貌。
不要大聲叫喊！	<ul style="list-style-type: none"> 使用平靜的語氣 室內小聲說話 降低聲調 	<ul style="list-style-type: none"> 你用平靜的語氣說話！看來你很開心。 你在課室裏輕聲說話，真有禮貌。
不要哭鬧！	<ul style="list-style-type: none"> 使用平靜的語氣 說出來讓我明白你的意思 象一個大男/女孩那樣說話 	<ul style="list-style-type: none"> 你很清楚的說出你的話，這會很有幫助！ 你用自己的話告訴我哪裏不對，真有禮貌！ 你用詞語表達自己，真是太好了！
不要站在椅子上！	<ul style="list-style-type: none"> 坐在椅子上 椅子是用來坐的 你需要放在高處的東西嗎？我們來找一個安全的方法去拿吧。 	<ul style="list-style-type: none"> 你坐在椅子上，真是一個小心的女孩！ 你坐在椅子上就是對自己負責任。 你站在梯子上，這是一個安全的選擇。
不要打人！	<ul style="list-style-type: none"> 輕輕手 手是用來玩、吃東西和擁抱的 	<ul style="list-style-type: none"> 輕輕地使用你的手是有禮貌的表現。 你用手來鼓掌！你喜歡保持安全。 你擁抱她，真是一個友好的女孩！
不要在牆上亂畫！	<ul style="list-style-type: none"> 在紙上畫畫 如果你想站著畫畫，把畫紙固定在畫架上。 	<ul style="list-style-type: none"> 你把畫紙固定在畫架上畫畫，這是負責任的表現。 哇！你專心地、小心翼翼地給圖畫上色。 站在畫架旁，你看上去真像一個畫家。
不要扔玩具！	<ul style="list-style-type: none"> 坐在地上玩玩具 玩具應該放在地面上玩 請把玩具放在桌子上 	<ul style="list-style-type: none"> 你坐在地上玩玩具，這樣很安全。 你決定把玩具放在桌子上，真有禮貌！
不要玩食物！	<ul style="list-style-type: none"> 用匙羹吃東西 當你吃完了的時候，說“吃完了” 	<ul style="list-style-type: none"> 你用匙羹吃東西，這是小心的表現。 你說：“吃完了。”這會很有幫助！
不要在水裏/水槽裏玩！	<ul style="list-style-type: none"> 洗手 如果你已經洗完手，請把手擦干 	<ul style="list-style-type: none"> 你把手洗乾淨了，真是一個注意衛生的孩子！ 你按照洗手的步驟來洗手！你有很努力地嘗試！

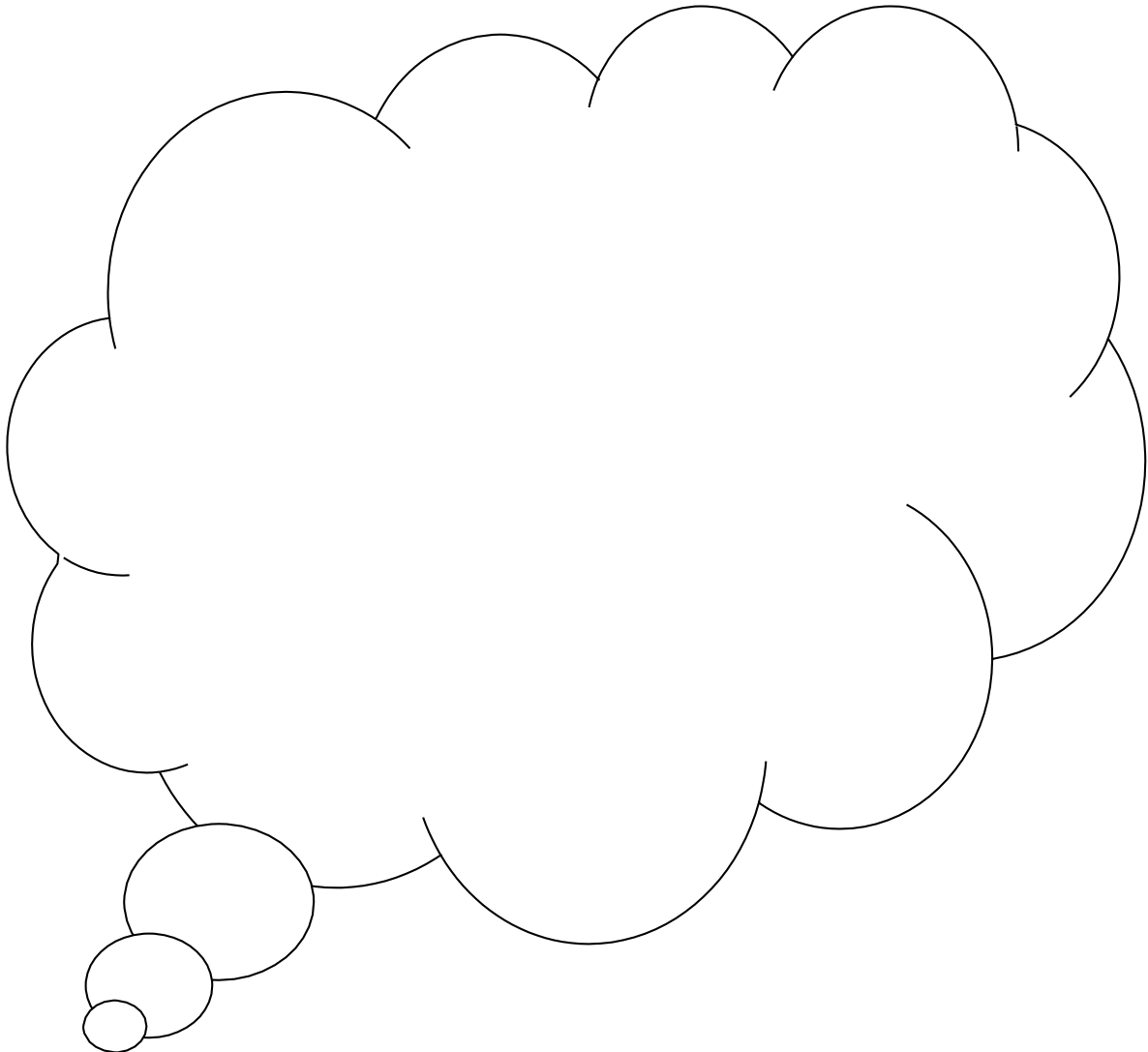
為加州而改編

第三單元 – 活動 10 家長的鼓勵和積極的評論！

自豪



就上星期您與您的孩子做的某件讓您感覺十分自豪的事情，給您自己寫一張鼓勵性的字條或積極的評論！





為加州而改編
第三單元 – 活動 11
在家裏嘗試的事情！
確定行爲的意圖

描述挑戰性行爲（行爲形式）， 就像是攝影機看到的一樣	行爲出現的次數	行爲持續多久

在此之前發生了什麼？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 我要我的孩子做某件事情 | <input type="checkbox"/> 我的孩子自己在玩 |
| <input type="checkbox"/> 轉換或終止我孩子的活動 | <input type="checkbox"/> 我的孩子從一項活動轉移到另一項活動 |
| <input type="checkbox"/> 我拿走了我孩子的一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我跟我的孩子說“不”、“不要”、“停止” |
| <input type="checkbox"/> 夠不着一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我在注意別人 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子在做他不喜歡的活動 | <input type="checkbox"/> 此任務/活動對我的孩子來說太難了 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子要求某樣東西 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

在此之後發生了什麼？事情是如何結束的？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子注意力 | <input type="checkbox"/> 我懲罰或責罵我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子一樣東西/活動/食物 | <input type="checkbox"/> 我收回我的要求 |
| <input type="checkbox"/> 我轉換了我孩子的活動/位置 | <input type="checkbox"/> 我擁抱了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我不理我的孩子 | <input type="checkbox"/> 我幫助了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我提醒我的孩子我期望什麼 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

您認為您的孩子爲什麼使用這個行爲（作用/意圖）？

表達情緒（什麼情緒） _____

得到某人與之互動（誰） _____

獲取某樣東西或某個人（什麼人、活動或東西） _____

迴避或逃避某些東西或人（什麼人，活動或物件） _____

您認為他/她試圖告訴您什麼？孩子行爲背後的想法是什麼？



為加州而改編
第三單元 – 活動 11
在家裏嘗試的事情！
確定行爲的意圖

描述挑戰性行爲（行爲形式）， 就像是攝影機看到的一樣	行爲出現的次數	行爲持續多久

在此之前發生了什麼？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 我要我的孩子做某件事情 | <input type="checkbox"/> 我的孩子自己在玩 |
| <input type="checkbox"/> 轉換或終止我孩子的活動 | <input type="checkbox"/> 我的孩子從一項活動轉移到另一項活動 |
| <input type="checkbox"/> 我拿走了我孩子的一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我跟我的孩子說“不”、“不要”、“停止” |
| <input type="checkbox"/> 夠不着一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我在注意別人 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子在做他不喜歡的活動 | <input type="checkbox"/> 此任務/活動對我的孩子來說太難了 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子要求某樣東西 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

在此之後發生了什麼？事情是如何結束的？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子注意力 | <input type="checkbox"/> 我懲罰或責罵我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子一樣東西/活動/食物 | <input type="checkbox"/> 我收回我的要求 |
| <input type="checkbox"/> 我轉換了我孩子的活動/位置 | <input type="checkbox"/> 我擁抱了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我不理我的孩子 | <input type="checkbox"/> 我幫助了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我提醒我的孩子我期望什麼 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

您認為您的孩子為什麼使用這個行爲（作用/意圖）？

表達情緒（什麼情緒） _____

得到某人與之互動（誰） _____

獲取某樣東西或某個人（什麼人、活動或東西） _____

迴避或逃避某些東西或人（什麼人，活動或物件） _____

您認為他/她試圖告訴您什麼？孩子行爲背後的想法是什麼？



為加州而改編
第三單元 – 活動 11
在家裏嘗試的事情！
確定行爲的意圖

描述挑戰性行爲（行爲形式）， 就像是攝影機看到的一樣	行爲出現的次數	行爲持續多久

在此之前發生了什麼？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 我要我的孩子做某件事情 | <input type="checkbox"/> 我的孩子自己在玩 |
| <input type="checkbox"/> 轉換或終止我孩子的活動 | <input type="checkbox"/> 我的孩子從一項活動轉移到另一項活動 |
| <input type="checkbox"/> 我拿走了我孩子的一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我跟我的孩子說“不”、“不要”、“停止” |
| <input type="checkbox"/> 夠不着一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我在注意別人 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子在做他不喜歡的活動 | <input type="checkbox"/> 此任務/活動對我的孩子來說太難了 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子要求某樣東西 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

在此之後發生了什麼？事情是如何結束的？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子注意力 | <input type="checkbox"/> 我懲罰或責罵我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子一樣東西/活動/食物 | <input type="checkbox"/> 我收回我的要求 |
| <input type="checkbox"/> 我轉換了我孩子的活動/位置 | <input type="checkbox"/> 我擁抱了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我不理我的孩子 | <input type="checkbox"/> 我幫助了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我提醒我的孩子我期望什麼 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

您認為您的孩子爲什麼使用這個行爲（作用/意圖）？

表達情緒（什麼情緒） _____

得到某人與之互動（誰） _____

獲取某樣東西或某個人（什麼人、活動或東西） _____

迴避或逃避某些東西或人（什麼人，活動或物件） _____

您認為他/她試圖告訴您什麼？孩子行爲背後的想法是什麼？



為加州而改編
第三單元 – 活動 11
在家裏嘗試的事情！
確定行為的意圖

描述挑戰性行為（行為形式）， 就像是攝影機看到的一樣	行為出現的次數	行為持續多久

在此之前發生了什麼？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 我要我的孩子做某件事情 | <input type="checkbox"/> 我的孩子自己在玩 |
| <input type="checkbox"/> 轉換或終止我孩子的活動 | <input type="checkbox"/> 我的孩子從一項活動轉移到另一項活動 |
| <input type="checkbox"/> 我拿走了我孩子的一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我跟我的孩子說“不”、“不要”、“停止” |
| <input type="checkbox"/> 夠不着一樣東西 | <input type="checkbox"/> 我在注意別人 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子在做他不喜歡的活動 | <input type="checkbox"/> 此任務/活動對我的孩子來說太難了 |
| <input type="checkbox"/> 我的孩子要求某樣東西 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

在此之後發生了什麼？事情是如何結束的？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子注意力 | <input type="checkbox"/> 我懲罰或責罵我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我給予我的孩子一樣東西/活動/食物 | <input type="checkbox"/> 我收回我的要求 |
| <input type="checkbox"/> 我轉換了我孩子的活動/位置 | <input type="checkbox"/> 我擁抱了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我不理我的孩子 | <input type="checkbox"/> 我幫助了我的孩子 |
| <input type="checkbox"/> 我提醒我的孩子我期望什麼 | <input type="checkbox"/> 其他（具體說明）_____ |

您認為您的孩子為什麼使用這個行為（作用/意圖）？

表達情緒（什麼情緒） _____

得到某人與之互動（誰） _____

獲取某樣東西或某個人（什麼人、活動或東西） _____

迴避或逃避某些東西或人（什麼人，活動或物件） _____

您認為他/她試圖告訴您什麼？孩子行為背後的想法是什麼？

為加州而改編

第三單元 – 活動 15 家庭的期望

就我們在小組裏使用的期望，讓我們想出應用在家裏的例子。記住期望例子的“準則”：

- 幫助把積極行為與期望連接起來。
- 正面地陳述例子——用“做”（而不是“不要做”）——告訴您的孩子您想要他們“做”什麼。
- 選擇可以應用於多種情況的例子。





第三單元 – 講義 13

在家裏嘗試的事情！

教授您的家庭期望

1. 與您的孩子一起製作一張期望圖表（與例子有關的圖片會有幫助）。
2. 討論和示範您的期望直至您肯定您的孩子理解了這些期望。
3. 每天重溫這些期望！您可以繼續增加好的例子。您甚至可以編出與這些期望有關的歌曲！
4. 在挑戰性行為出現前提醒您的孩子您的期望是什麼。
5. 當您的孩子遵循這些期望時，給予積極的肯定描述。

* 要是您的孩子不遵循這些期望而您不知道該如何反應，不要擔心。現在，我們只是想主要教導您的孩子這些期望！

如何教授期望：

- **按部就班**——集中精力教導您的孩子新的技能和期望
 - 需要把任務分解開來讓孩子去做。通常，我們需要先幫助他們學會如何做一項技能，然後才能期望他們獨自做出來。那也許包括示範給他們看、幫他們完成一部分任務和讓他們完成或要他們只做任務的其中一部分。
- **重溫、重溫、再重溫！**——多次地重溫新的期望！
 - 需要重復溫習新的信息，您的孩子才會真正的理解。如果您只是給您的孩子看期望圖表一次，然後就不再重復地溫習，他/她就會忘記上面什麼內容。
- **練習、練習、再練習**——給予您的孩子很多機會去遵循這些期望
 - 孩子需要許多練習才能掌握新技能。
- **支持，而不是批評**——當您的孩子練習這些期望的時候，幫助他/她或告訴他/她這些練習的嘗試是非常好的
 - 當我們學習新事物的時候，我們需要有人鼓勵我們和為我們喝彩，讓我們繼續下去。
- **慶祝您的成功！**
 - 給予您的孩子鼓勵。讓您的孩子知道您感到自豪！

至理名言

您在養育成人，而不是小孩。您現在所做的工作會隨著他們的成長
讓生活變得更輕鬆……

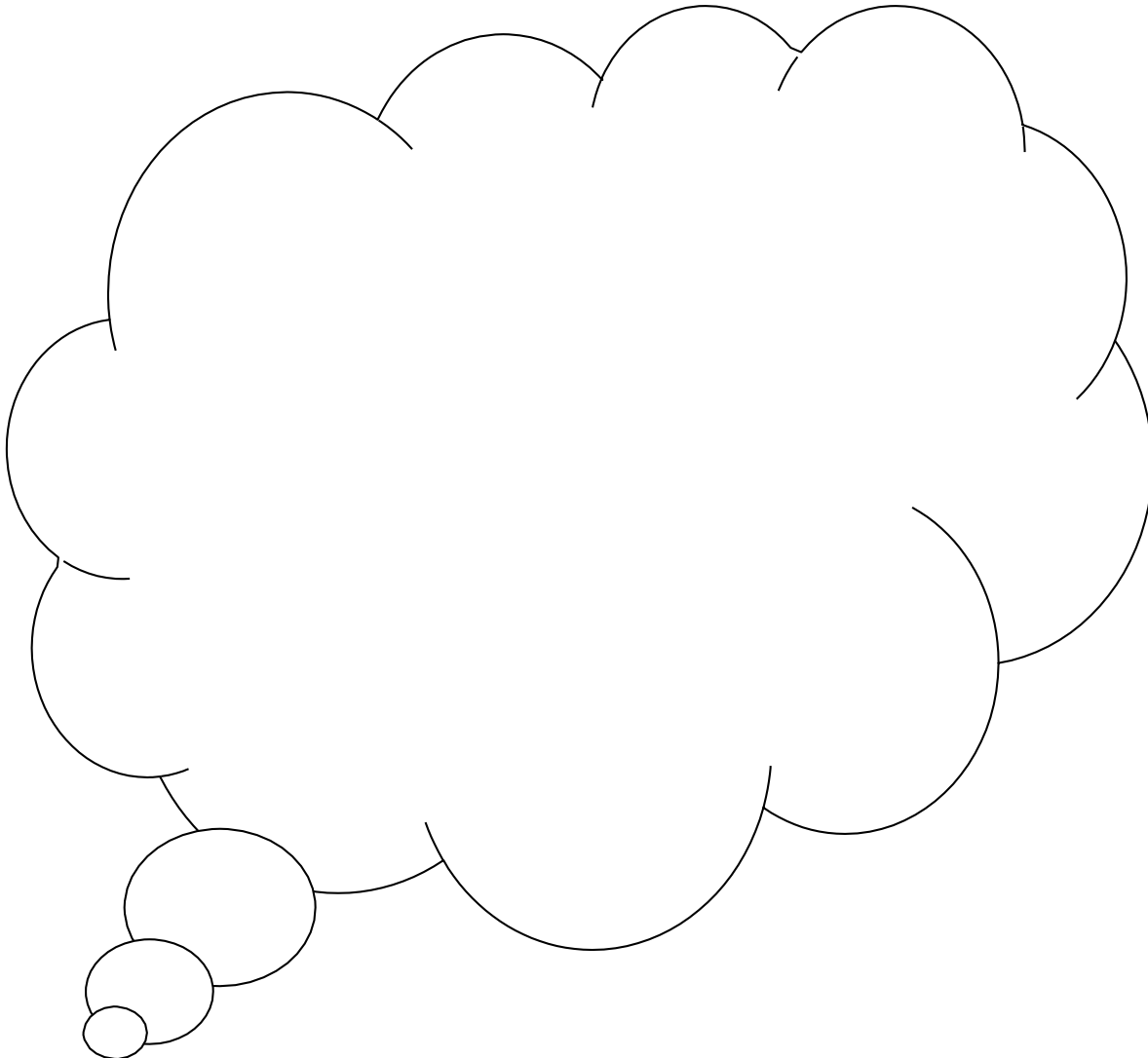
為加州而改編

第四單元 – 活動 14 家長的鼓勵和積極的評論！

自豪



就上星期您與您的孩子做的某件讓您感覺十分自豪的事情，給您自己寫一張鼓勵性的字條或積極的評論！



Happy



Frustrated



第四單元 – 活動 15 情緒的詞語

情感素養是識別、標識和理解自己和別人情緒的能力。

擴展情緒方面的詞彙：

- 談論您的感受。
- 問您的孩子：“你感覺如何？”您可以提供一些主意，比如：“你看上去很沮喪。我想你真的很想要那個特別的杯子。”
- 教導新的情緒詞語（例如：沮喪、困惑、緊張、興奮、擔心、失望）。
- 談論書、錄像或電視節目中人物的感受如何。
- 反思具體的情況和討論其中的感受。
- 接受和支持您的孩子表達感受。
- 利用書籍和美術活動去談論情緒。
- 談論您在各種情況下的感受。
- 描述您孩子或雜誌和書上人物的臉部表情。
- 與玩具人物、絨毛動物或木偶一起玩假裝遊戲，並讓他們使用“關於感受的詞語”。
- 使用“情緒臉譜”去展示不同的情緒是什麼樣子的。自己拍照片或從以下網址下載：
http://www.cainclusion.org/teachingpyramid/materials_classroom.html

正在發展語言的 3-5 歲的孩子通常能明白以下關於感受的詞語：（Joseph 2001 年；Ridge, Walters 與 Kuejaz, 1985 年）。

充滿深情的	壓抑	高興	傷心
令人愉快的	失望	被忽視	安全
憤怒	噁心	不耐煩	滿意
煩悶	欣喜若狂	重要的	害怕
糟糕	尷尬	有興趣的	敏感
無聊	享受	嫉妒	嚴肅
勇敢	興奮	快樂	害羞
冷靜	奇妙	孤獨	有壓力
有能力	恐懼	迷失	強壯
關心	厭倦	幸福	生病
高興	自由	生氣	固執
笨拙	友好	焦慮	緊張
困惑	沮喪	不堪重負	了不起
舒服	溫柔	平和	周到
合作	慷慨	愉快	激動
有創意	高興	驕傲	疲倦
殘酷	悲觀	放鬆	麻煩
好奇	內疚	安心	無畏

為加州而改編

第四單元 – 活動 16

兒童圖書的活動

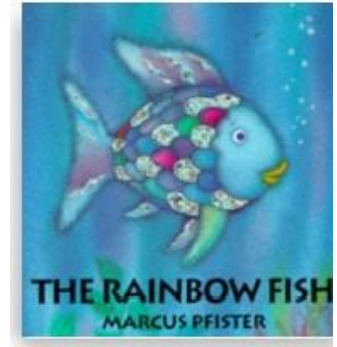
使用兒童圖書去促進您孩子的社交-情感發展

1. 與您的夥伴一起閱讀圖書。
2. 您喜歡這本書的什麼？
3. 有什麼東西讓您感到驚訝嗎？
4. 這本書裏有哪些情緒方面的詞語或關於感受的詞語？
5. 根據這本書，您能夠與您的孩子做些什麼有趣的活動？

為加州而改編



第四單元 – 活動 17
情感素養技能
管理強烈的情緒
解決問題



哪 3-5 項社交情感技能是您想要集中教導給您的孩子的？

我試了什麼	發生了什麼