給家庭的積極解決方案

第四單元

請教我應該做什麼！

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

共同的期望

- 我們友好善良
- 我們尊重別人
- 我們注意安全和健康

今天會發生什麼？

- 就*在家嘗試的事情*活動，分享您的經歷
  - 觀察行爲 （活動11）
  - 制定家庭期望 （活動12）
- 討論一些有趣的策略和方法，好讓您可以教導您的孩子應該做什麼：
  - 情感素養
  - 管理強烈的情緒
  - 解決問題

Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

讓我們來慶祝吧！

- 請翻到練習冊中的活動14
- 家長的鼓勵與正面評論
- 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！

自豪

情感素養

情感素養是指以健康的方式去識別、理解和表達情感。

在情感素養上有堅實基礎的孩子：

- 更能集中精神
- 有更好的學習成績
- 更健康
- 能更好的承受挫折
- 較少地參與打架
- 較少地做破壞性的行爲
- 不會那麼孤單
- 不會那麼衝動

加州學前學習基礎，第23頁

情感詞彙

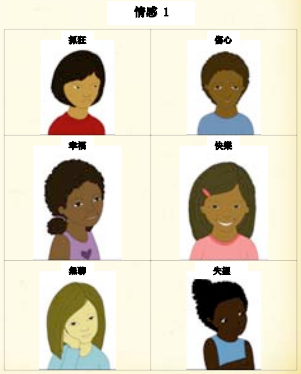
增加情感詞彙

練習冊中的講義15

- 談論感覺
- 要求您的孩子告訴您他/她感覺如何
- 教導新的情感詞彙（例如：沮喪、迷惑、焦急、興奮、擔憂）
- 談論書、錄像或電視中人物的感受
- 反思各種情況並討論感受
- 接受並支持您孩子的情感表達
- 使用書籍和美術活動去談論情感

情緒臉譜

- 您可以用這些情緒臉譜來教導您的孩子有關不同的情緒
- 您可以和您的孩子一起製作你們自己的情緒臉譜海報
- 如果情緒臉譜海報上有所有家庭成員的情感表情，這將會是很有趣的



通過唱歌和玩游戲…

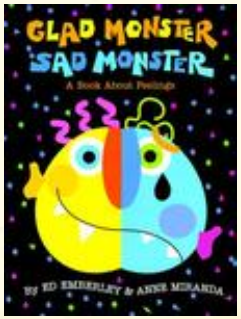
例如：“如果你很高興…”

加上新的詞語來引進新的情感詞語：

*如果你很高興，抱抱你的媽媽（或爸爸）！
*如果你很傷心，哭出來：“Boo hoo！”
*如果你很抓狂，說出來：“我要抓狂了！”
*如果你害怕，請求幫助：“請幫幫我！”

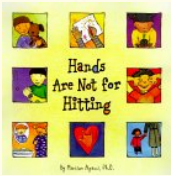
兒童書籍

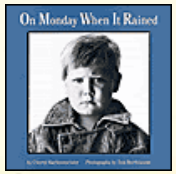
- 差不多任何一本兒童書籍都提供許多討論情感的機會
- 有很多的書籍是專門討論情感的



兒童書籍

練習冊中的活動16





- 找一個夥伴，一起閱讀。
- 您可以教導您的孩子什麼情感詞語？
- 您可以通過什麼有趣的遊戲或者活動來與書中的內容聯係起來？

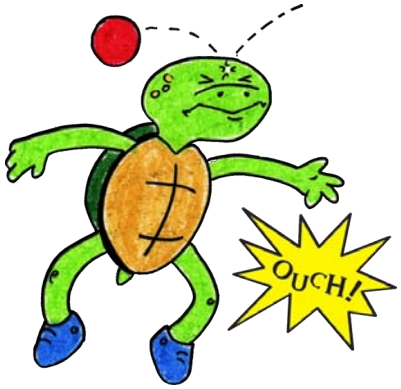
管理強烈的情緒

我們能如何幫助我們的孩子…

- 識別自己和他人感受到的強烈的情緒，例如挫折，憤怒和興奮？
- 學習如何冷靜下來？
- 明白宣洩強烈情感的正確方法？

烏龜技巧

事情發生時



第一步

由WestEd教學金字塔改寫 – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

停一停。
想一想：
我感覺如何？

第二步

由WestEd教學金字塔改寫 – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

縮進你的殼裏。

深呼吸三次，並冷靜地思考。

第三步

由WestEd教學金字塔改寫 – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

從殼裏出來，表達你的感受，並想一個解決方法。

第四步

由WestEd教學金字塔改寫 – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

烏龜Tucker花時間去縮隱和思考

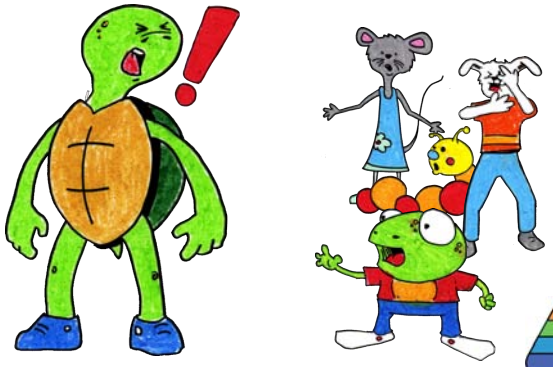
由WestEd教學金字塔在2012年從一個腳本故事改寫而成，以幫助教授“烏龜技巧”

原故事出自Rochelle Lentini（2005年3月）
插圖出自WestEd的Alejandro Castillon（2011年）

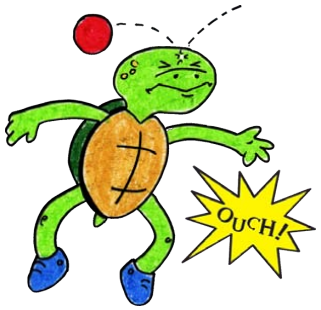
Tucker是一隻了不起的烏龜。他喜歡和雨天小湖學校的朋友們一起玩。

但有時候，有些事情會讓Tucker非常生氣。

當Tucker生氣的時候，他過去常常打、踢、或者怒吼他的朋友；而他的朋友就會因此而生氣或不開心。

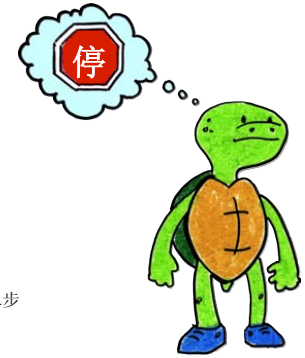


Tucker現在學會了一個新的方法，當有些事情惹他生氣時，他會“像烏龜一樣思考”。



第一步

他可以停一停，控制住自己的雙手、身體和吼叫。他會想：“我感覺如何呢？”如果他生氣，他可以跺跺腳，說：“我很生氣！”



第二步

他可以縮進他的殼裏，深呼吸三次以冷靜下來。

第三步

Tucker可以從他的殼裏出來，表達他的感受，然後想一個解決方法或一個讓自己感覺好一點的辦法。

第四步

teachingpyramid

Tucker和朋友一起玩的時候，他可以控制住自己的雙手和身體，這樣他很高興。當Tucker生氣時，他會停一停，並“像烏龜一樣思考”，他的朋友也喜歡這樣。

在他傷心時，如果他忘記了他應該做什麼，他的老師可以幫助他。Tucker和他在雨天小湖學校的朋友們玩的很開心。

teachingpyramid

故事結束！

由WestEd教學金字塔改寫 – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

teachingpyramid

烏龜技巧 (CA CSEFEL)

有些事情發生了

第一步

停一停。
想一想：
我感覺如何？

第二步

縮進你的殼裏。
深呼吸三次，並冷靜地思考。

第三步

從殼裏出來，表達你的感受，並想一個解決方法。

第四步

由WestEd教學金字塔改寫 – www.CAinclusion.org/teachingpyramid

家長教授烏龜技巧的提示

- 示範如何保持冷靜
- 教導您的孩子管理情感和保持冷靜的步驟（像烏龜一樣思考）
  - 第一步：認識到有事情發生了。
  - 第二步：停一停，想一想：你感覺如何？確認你的感受，或許做些體力活動來宣洩感情。
  - 第三步：縮進你的“殼”裏，吸三口氣來幫助你冷靜下來。
  - 第四步：出來，表達你的感受，並想一個解決方法。
- 經常練習以上的步驟（參考概述每一步驟的提示卡片）
- 做好准備，並幫助您的孩子處理強烈的情感和想出解決方法（參考“孩子可以做什麼？”列表）
- 當孩子努力去做這些步驟時，給予鼓勵與肯定
- 帶動家庭參與——教授“烏龜技巧”

改編自Webster-Stratton, C. (1991). The teachers and children videotape series: Dina dinosaur school. Seattle, WA: The Incredible Years.

teachingpyramid

孩子可以做什麼？

幫助孩子想出一個可能的解決方法：
（這些是選自於解決方案套裝）

- 找老師
- 友好地詢問
- 置之不理
- 玩耍
- 說：“請停止。”
- 說：“請。”
- 分享
- 交換玩具/物件
- 等待並輪流來
- 定時間

teachingpyramid

烏龜時間很棒！

這是一個孩子來玩和扮演的地方；他並不是被“要求”過來這裏的

烏龜木偶玩具

http://www.folkmanis.com

teachingpyramid

解決問題的步驟

1. 我的問題是什麼？
我感覺怎麼樣呢？

2. 想，想，想一些解決辦法。

3. 如果…會發生什麼呢？
那樣安全嗎？那樣公平合理嗎？
每個人的感覺如何呢？

4. 試一下吧！

練習解決問題的遊戲

- 如果你姐姐打你，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？你會怎麼做？
- 如果你在媽媽房間的墻上寫字，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？ 你覺得媽媽會有什麼感覺？你會怎麼做？
- 在學校，如果你把你朋友的玩具塔推翻了，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？你覺得你朋友會有什麼感覺？你會怎麼做？
- 如果你和你姐姐想要看的電視節目不一樣，怎麼辦？你會怎麼做？
- 在學校，如果有人取笑你，給你起綽號，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？你會怎麼做？

練習解決問題的遊戲（續）

- 要睡覺了，如果你還想再聽一本書，怎麼辦？你會怎麼做？
- 因爲你打了弟弟，爸爸把你暫時隔離，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？你覺得你弟弟會有什麼感覺？你覺得你爸爸會有什麼感覺？你會怎麼做？
- 在玩具店裏，如果很想要一個玩具，但是媽媽不准，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？你會怎麼做？
- 如果你真的很想和你姐姐以及她的朋友們一起玩，但是她們說“不”，怎麼辦？你會感覺怎麼樣呢？你會怎麼做？

設立成功的舞臺！

- 嘗試預料會可能出現的問題
- 留在您的孩子旁邊
- 支持您的孩子
- 鼓勵您的孩子

教導我應該做什麼！
告訴我，給我看，幫助我

- 情感詞彙
- 管理強烈的情緒，例如憤怒和失望
- 解決問題

Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

在家裏嘗試的事情！

- 挑選一些我們在本單元裏提到過的策略或方法，寫下三個您和您孩子可以在這個星期做的方法，來教導情感素養技能。（活動17）

Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning

38