



蝸牛Sonia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)



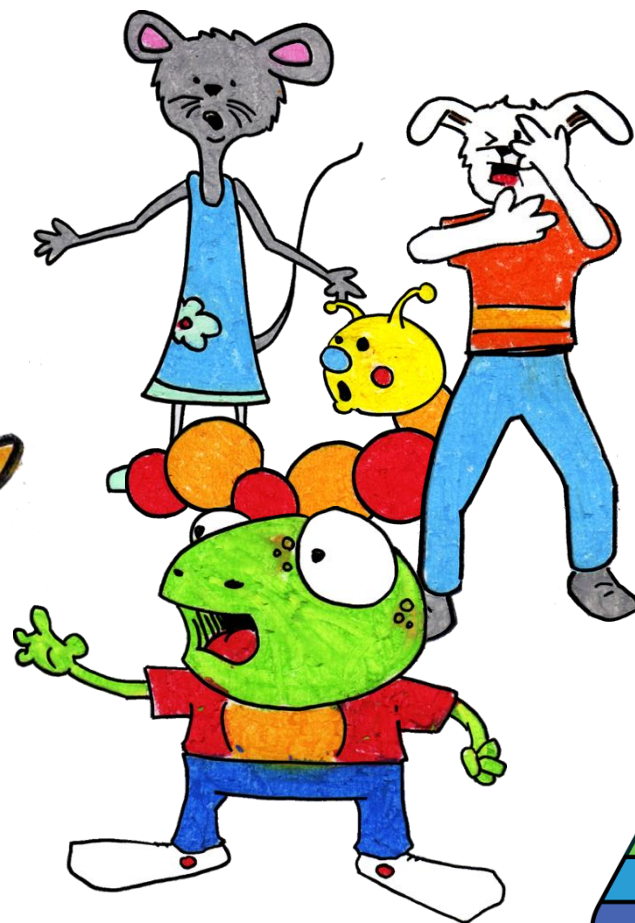
Sonia是一隻了不起的蝸牛，她喜歡和雨天小湖學校的朋友們一起玩。



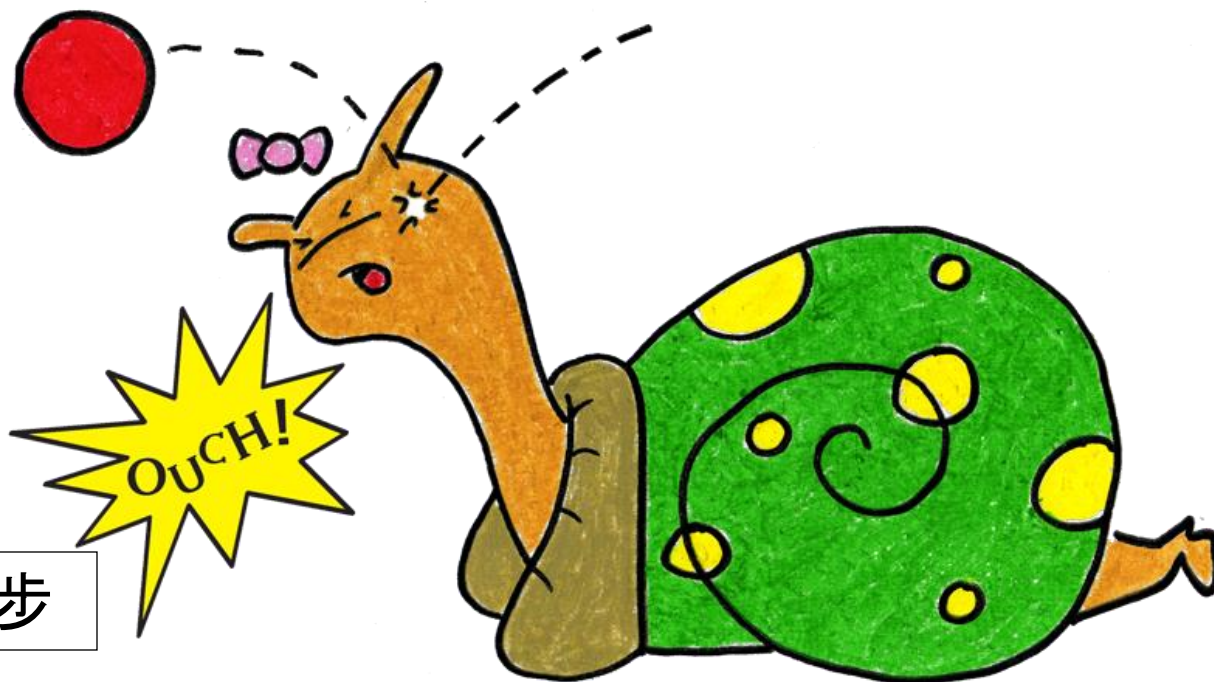
但有時候，有些事情會讓Sonia非常生氣。



當Sonia生氣的時候，她過去常常打、踢、或者怒吼她的朋友；
而她的朋友就會因此而生氣或不開心。

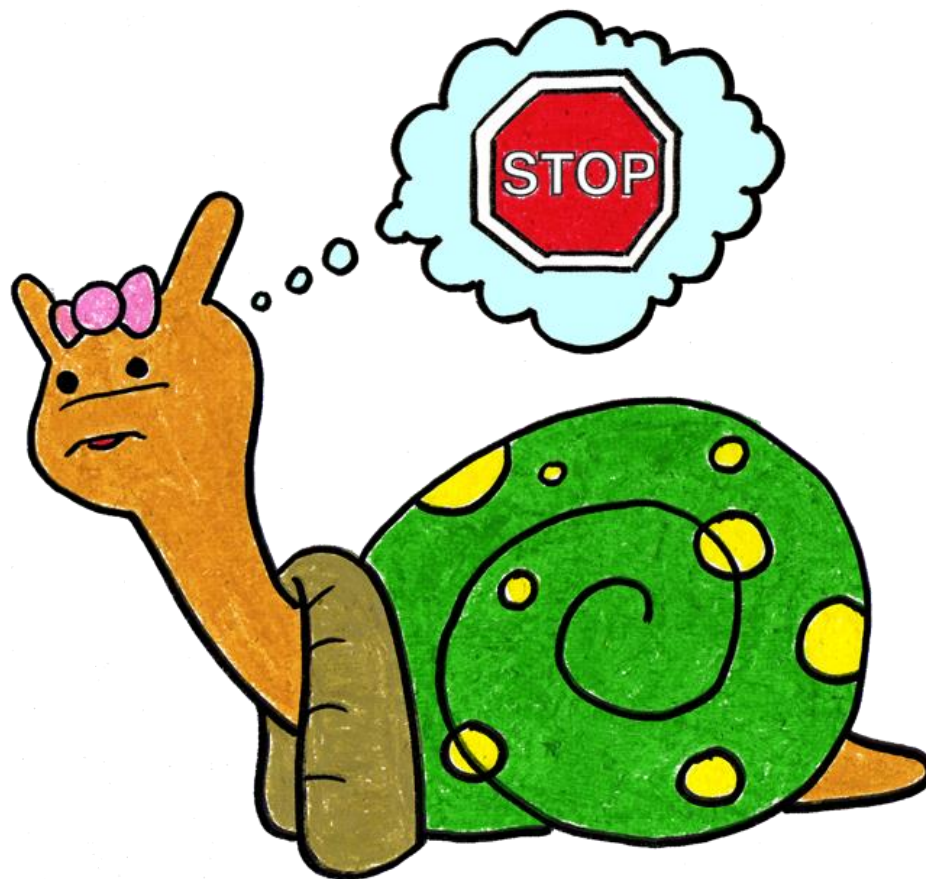


Sonia現在學會了一個新的方法，當有些事情惹她生氣時，她會“像蝸牛一樣思考”。



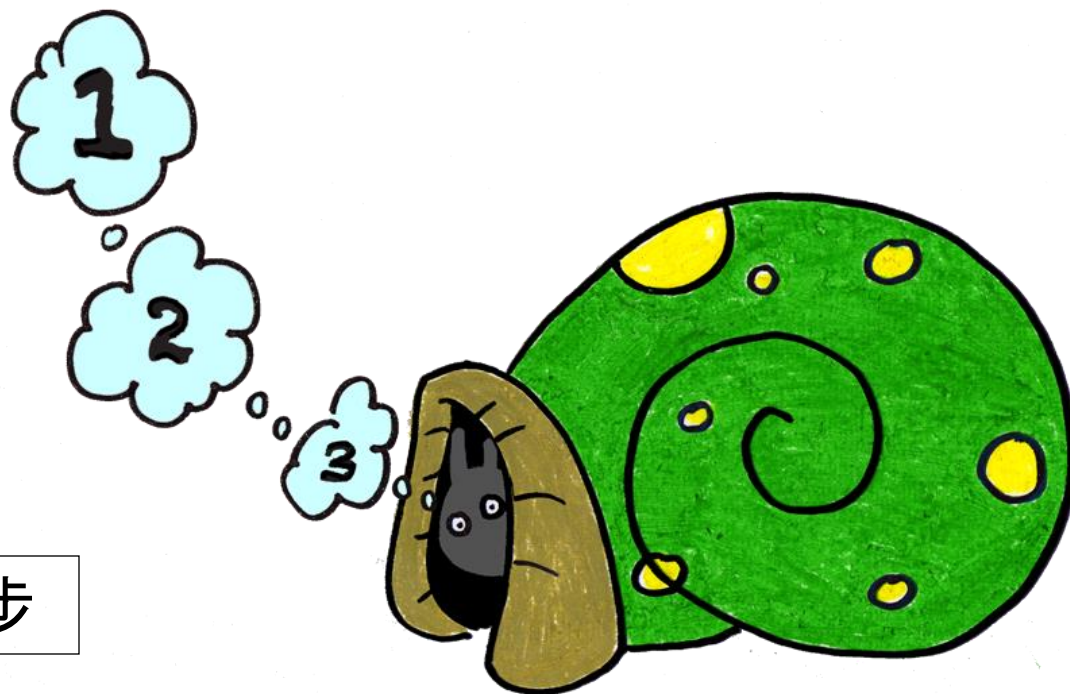
第1步

她可以**停一停**，控制住自己的雙手、身體和吼叫。她會想：“我感覺如何呢？”如果她生氣，她可以跺跺腳，說：“我很生氣！”



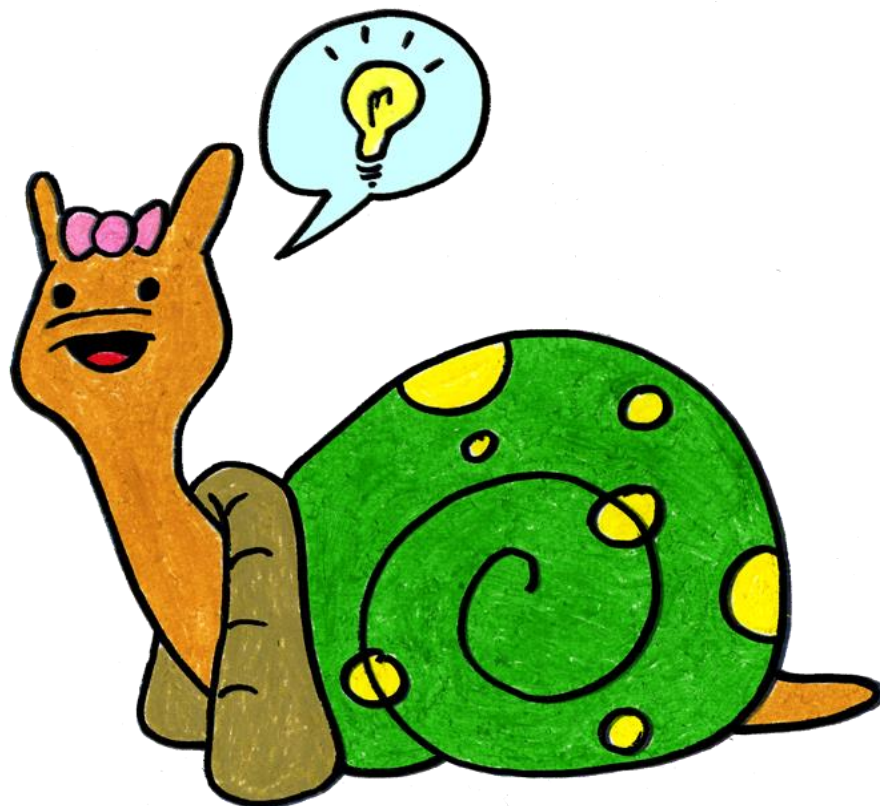
第2步

她可以縮進她的殼裏，吸3口氣以冷靜下來。



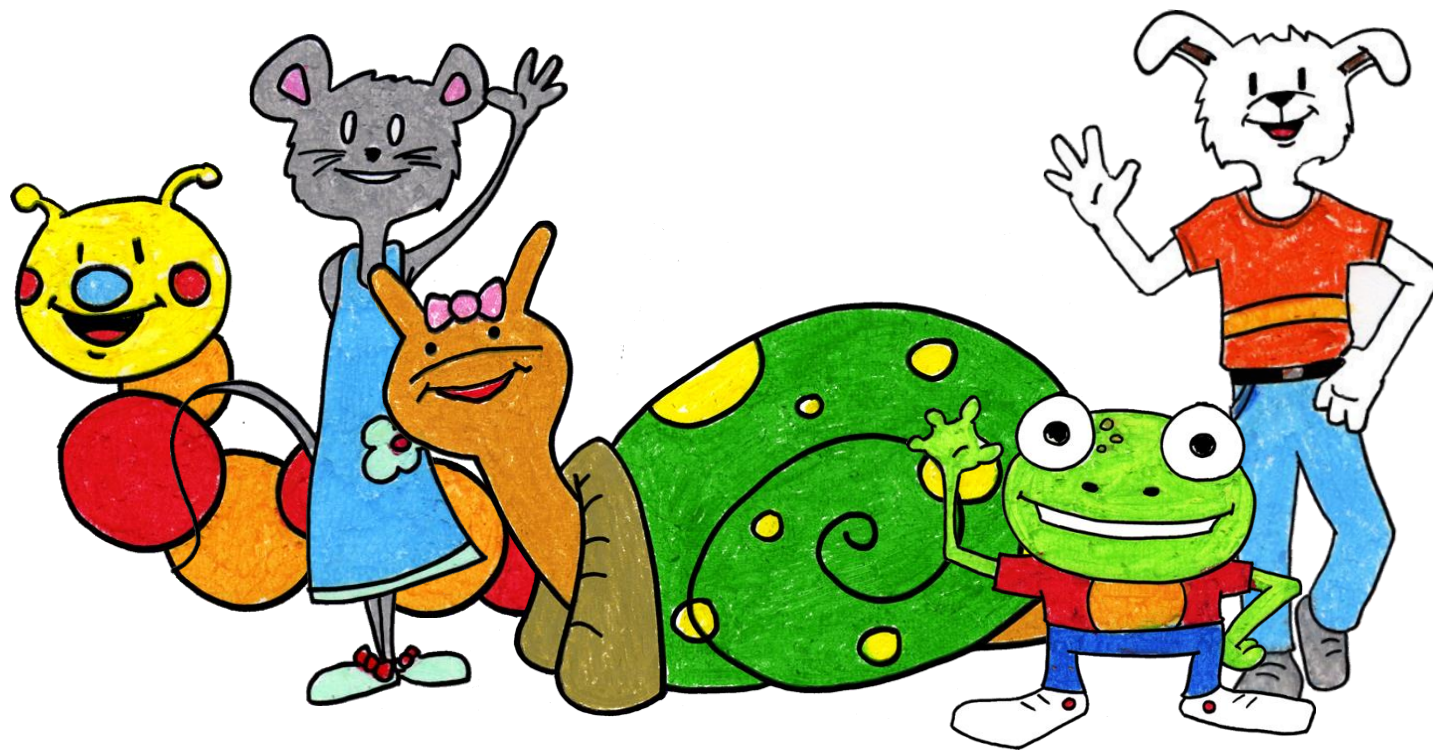
第3步

Sonia從她的殼裏出來，表達她的感受，然後想一個解決方法或一個讓自己感覺好一點的辦法。



第4步

Sonia和朋友一起玩的時候，她可以控制住自己的雙手和身體，這樣她很高興。當Sonia生氣時，她會停一停，並“像蝸牛一樣思考”，她的朋友也喜歡這樣。



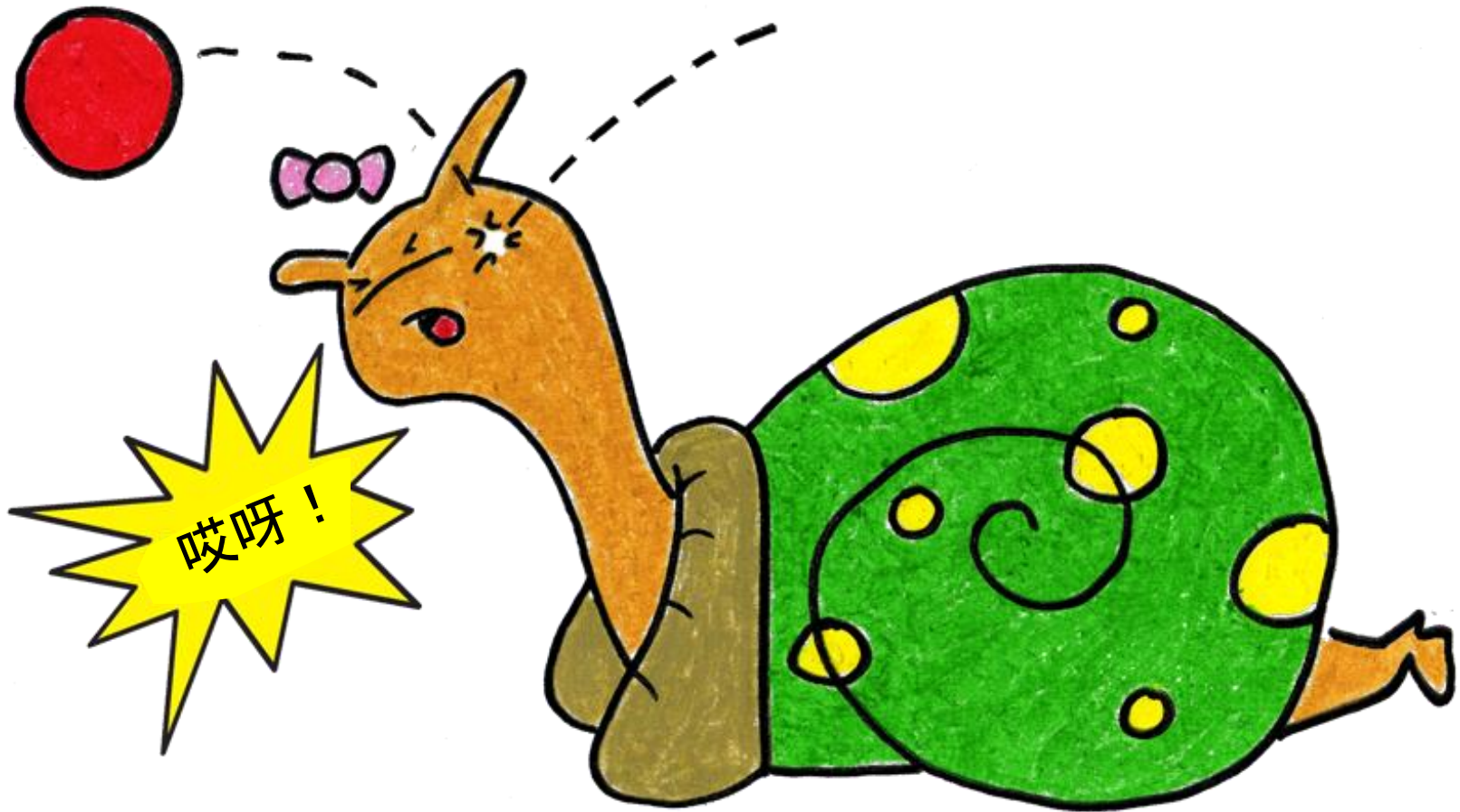
要是她忘記了不開心時該做什麼，她的老師會幫助她。
Sonia和雨天小湖學校的朋友們玩得很高興。



故事結束！



有些事情發生了



第1步

停一停。
想一想：
我感覺如何？



第2步

縮進你的殼裏

吸3口氣，並冷靜地思考。



第3步

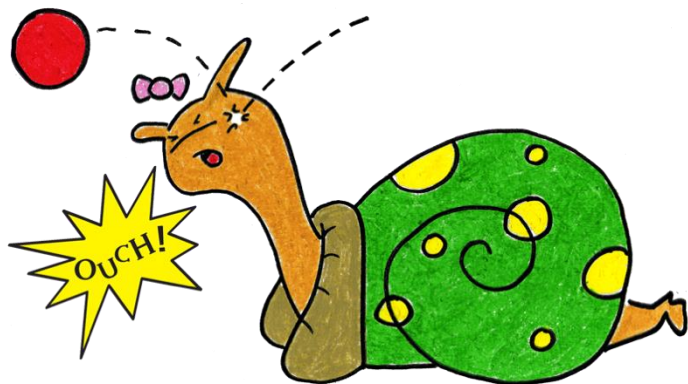
從殼裏出來，表達你的
感受，並想一個解
決方法。



第4步

縮隱技巧(加州CSEFEL)

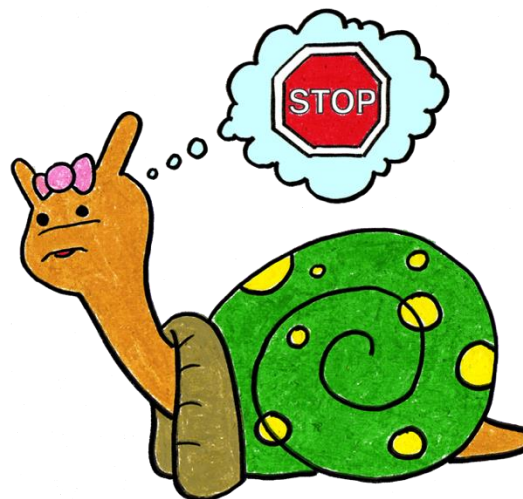
有些事情發生了



停一停。

想一想：

我感覺如何？



縮進你的殼裏，吸3口氣，並
冷靜地思考

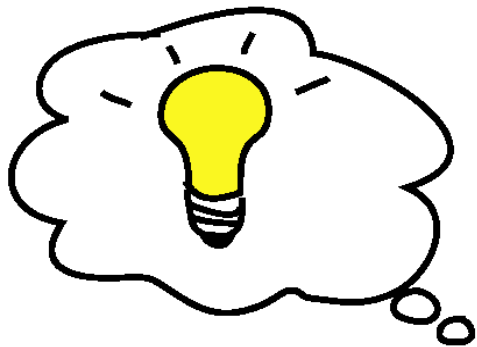


從殼裏出來，說
出你的感受，並
想一個解決方
法



教師教授縮隱技巧的提示

- 示範如何保持冷靜
- 教導孩子管理情感和保持冷靜的步驟（“像蝸牛一樣思考”）
 - 第1步：認識到有事情發生了。
 - 第2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3步：縮進你的“殼”裏，吸3口氣來幫助你冷靜下來。
 - 第4部：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）
- 做好準備，並幫助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“蝸牛技巧”



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



超級蝸牛信件



親愛的家長：

今天吃小點的時候，我們派完了Billy最喜歡吃的餅乾，但是他很成功地處理因此而產生的沮喪與憤怒。當他覺得自己不開心的時候，他停一停，吸了3口氣，然後決定試試其他的餅乾。那真是一個很棒的解決方法，而且，他也喜歡上了新的餅乾！

你在家裏可以幫助Billy，問問他，當我們今天在學校派完他喜歡吃的餅乾時他做了什麼。問問他是如何冷靜下來的，評論說他很好地解決了問題，並告訴他，你希望當他沮喪時再次那樣做。

非常感謝！

Laura老師

