



## 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“anger”。



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6月）

## 如何幫助您的孩子

# 識別和理解憤怒

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini

作為一個家長，您可能覺得親子教育最大的挑戰之一是如何安撫您生氣的孩子。令孩子生氣的因素有很多，而且各孩子生氣的方式也不同——正如成人一樣。也許在您兒時的教育裏，生氣是不“允許”的或被認為是不好的。教導您的孩子，使其認識到生氣是正常的事情，這一點很重要。通常，家長第一步是要把他們自己從小所受的教育擺在一邊，並選擇教導他們自己的孩子新的觀點。正如所有的情緒一樣，當您幫助您的孩子識別並道出他的憤怒，您就已經幫助他踏出控制他自己行為的第一步。當您的孩子能夠識別感受並說出“我生氣了！”這樣就減少了他通過行動發洩情緒的機會。



### 在家裏嘗試這些方法

- 注意您、您的孩子或其他人的生氣，並加以標識。您可以說：
  - » 對於您自己：“我現在覺得生氣。我的心跳得很快，我覺得身體裏面好像有一個快要爆發的火山。我要作深呼吸來冷靜下來。”
  - » 對於您的孩子：“你雙手握拳，兩眼瞪大。我可以看得出，你生氣了！”
  - » 對於別人：“我看到那個小女孩生氣了。不知道發生了什麼事情呢？你認為怎樣可以幫助她冷靜下來？”

- 鼓勵您的孩子活動一下身體。正如成人通過健身或跑步來減壓，體育運動能幫助孩子改變他們的身體體驗。教您的孩子對著枕頭大叫或推牆壁，但是不要鼓勵您的孩子打人或打物（我們想要孩子以不打人、不傷害人的方法釋放他們的憤怒）。

- 閱讀關於憤怒的書籍。與您的孩子談談書中人物的感受和經歷，並想出有幫助的主意。您在以下網址可以找到很多書和活動去幫助您的孩子學習情感：<http://csefel.vanderbilt.edu/resources/strategies.html#list>

- 冷靜下來是孩子必須學習的一個技能。但是，幼兒不明白“冷靜”這個詞，而烏龜 Tucker 正是一個幫助孩子理解如何冷靜的故事。它是教授冷靜技能的一個極好的工具。以下網址提供免費下載和打印烏龜 Tucker 的故事：[http://www.challengingbehavior.org/do/resources/teaching\\_tools/ttyc\\_toc.htm](http://www.challengingbehavior.org/do/resources/teaching_tools/ttyc_toc.htm)

- 木偶和玩具也是很好的工具，可以用來扮演您孩子能夠明白的情景。“哇，這隻獅子非常生氣。她的妹妹拿了她的玩具！她在跺腳，並很大聲地吼叫！讓我們來幫助她冷靜下來吧。”



### 在學校的練習

孩子在學校會因為各種原因而生氣。老師要幫助孩子明白到每一個人都會生氣，並以講故事或用木偶扮演的方式給班上學生演示冷靜下來的積極方法，比如深呼吸或找一個安靜的地方。給予孩子機會去練習不同的技巧並找出適用於他們的解決方法。鼓勵孩子找出讓他們不再生氣的解決方法，老師通過這種方式幫助孩子感覺到能控制他們的情感，並相信他們有能力處理負面的情緒。



### 概要

憤怒是所有家長和孩子都會時常經歷到的一種情緒。我們的目標不是試圖在您的孩子或您自己身上消除憤怒，而是教會您的孩子以有用的、可接受的方法去管理她的情緒。您可以教您的孩子，憤怒是一種自然而健康的情緒，就像其它情緒一樣（比如：快樂、傷心、沮喪），需要用適當的方式去表達憤怒。教會孩子識別並理解她自己和別人的憤怒，那樣就能減少她以攻擊性、破壞性的方式去表達憤怒的可能性。管理情緒和解決問題的能力是終生受用的技能，是孩子快樂和健康所必須的。



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

鼓勵複印本資料。複印本資料無需經許可。

