



## 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 “disappointment”。



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12月)

# 如何幫助您的孩子 識別和理解失望

Alyson Jiron, Brooke Brogle, & Jill Giacomini

失望是成長中一個正常而困難的一部分。您的孩子在交新朋友、嘗試新事物以及經歷她世界裏的起落的時候，都可能會體驗到失望。無論是因下雨而去不了公園，還是錯過一個生日會，生活裏都充滿著大大小小的失望。如果您讓您的孩子從小就去感受、體驗失望，並從中學習，您就能幫助她掌握所需的技巧，讓她在以後的兒童時期和成年後能夠成功地處理將會經歷的更大的失望。



### 在家裏嘗試這些方法

■ 注意並標識您、您的孩子或其他人的失望情緒。解釋道，每個人，包括成人，都會經歷失望。您可以說：

» 對於您自己：“我很失望。奶奶本來要來拜訪，但是她生病了。我準備為她做一個康復卡片。”

» 對於您的孩子：“你流眼淚了。我看得出你很失望。你真的很想去公園，但因為下雨而不能去。像今天這樣的雨天，我們可以做什麼呢？”

» 對於他人：“那個小女孩真的很失望。她媽媽說她不能吃雪糕。不知道她如何才能使自己感覺好點。”

■ 在潛在的失望事件發生之前，練習處理相應失望情緒的方法。例如：如果您知道別人坐了您孩子喜歡的秋鞦會讓她失望，那您事先就要想出適當的解決方法。您可以說：“當我們去到遊樂場的時候，可能有人已經坐在了你喜歡的秋鞦上，你也許會因此覺得失望。你可以做什麼來保持冷靜呢？”想出一些解決方法，比如：問問那個小孩是否可以輪到自己玩、說請讓我玩一玩或者帶上鏟子和桶，在別人盪鞦韆時到沙池去玩。

■ 鼓勵並教授解決問題的方法。“我知道你因為錯過 Sophia 的生日會而感到很失望。你很會製作卡片，我相信你會找到方法來祝她生日快樂的。”

■ 如果不理會失望的情緒，它會很快變成憤怒。只要簡單地確認她的感受，但不要過度反應。“你真的很想要紅色的杯子。但你的妹妹今天用了紅色的杯子，你想要藍色還是綠色的？”

■ 示範如何有時候能夠把小小的失望最終變得積極正面。“今天車子要拿去修理，我很失望，但是我反而和你玩得很開心。今天過得很好！”



### 在學校練習

在學校，當孩子對於一個玩具、一項活動或某個人的興奮程度或期望與其想要的相符時，他們會感到失望。每個孩子處理失望的方法不同，老師要幫助孩子識別出他們的感受並開始思考，找出解決他們問題的方法，從而他們能夠找回積極正面的感覺。在一個班集體裏，孩子會觀察他們的夥伴如何解決自己的問題，並從中學習，再嘗試自己思考解決的方法。



### 概要

儘管失望使人不愉快，但它可以是孩子的一種健康而積極的情緒。孩子不能穿公主裙子、掉了雪糕筒或者排隊沒有排第一，這些失望的經歷為孩子在以後兒童時期與成年後處理所遇到的更大的生活障礙做好準備。家長可以幫助他們的孩子識別和理解失望、自我撫慰並解決問題。有些家長試圖不讓他們的孩子感受失望，並使其生活總是順順利利的，這種方法並不可取。相反，如果家長能教導孩子如何識別和處理他們所有的情緒（比如：憤怒、快樂、興奮和失望），而不是以挑戰性行為去表達自己的情感，這樣對孩子的幫助會更多。



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

鼓勵複印本資料。複印本資料無需經許可。

