



## 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“jealousy”。



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。（2013年5月）

# 如何幫助您的孩子 識別和理解嫉妒

Alyson Jiron, Brooke Brogle & Jill Giacomini

“這不公平！”嫉妒是大人和小孩都會經歷的正常情感。通常，幼兒沒有技能或語言能力去處理這種複雜的情感。許多孩子會通過挑戰性行為去表現嫉妒，比如發脾氣、哭或打人。因為您的孩子也許正在氣頭上，您會很難去回應其真正的嫉妒感受。當您教您的孩子如何識別和回應真正的嫉妒感受時，您在做的不僅僅是讓他感覺好些，還在幫助他學習在今天和將來如何管控痛苦的情感以及與別人相處。如果您的孩子知道他的情感是正常的，他是獨特的，而且別人不管他的玩具還是能力都重視他，那麼，嫉妒的情緒升級到毀滅性行為的可能性就會減少。



## 在家裏嘗試這些方法

- 注意和標識您孩子的嫉妒情感。“我可以看得出來，我餵寶寶讓你感到傷心和嫉妒。當定時器計時完畢時，你可以選一個活動，只有你和我玩！我喜歡花時間與你在一起。”
- 保證花專注的優質時間與您的孩子在一起。每一個孩子都需要有人寵愛他！十五分鐘沒有電視、電腦或電話的一對一時間會幫助您們建立良好的關係，支持他的社交和情感發展，並幫助他感受到被愛、有能力和有信心。優質的時間可以是讀一本書、給予擁抱及/或雙手高舉擊掌、唱一首歌或讓您的孩子做您的特別助手。
- 想想您曾經感到嫉妒的情形並與您的孩子分享。與他談論您是如何處理您的嫉妒情感的。
- 確認人們各有不同。教懂他明白每一個人都是獨特的，有著不同的長處和短處。例如，您可以說：“你的爸爸打棒球真的很棒，我也很喜歡打棒球，但很難打得好。”或者說：“我看見那些小孩喜愛玩拼圖——而其他孩子寧願玩火車。”
- 關注您孩子的長處。告訴您的孩子他特別的地方。“我喜歡你在商店裏對人的微笑。這讓他們很開心。”或者說：“看你砌積木讓我很開心。你建造的塔和隧道讓人稱奇。”

- 閱讀關於嫉妒和其他情感的書籍。與您的孩子談論書中人物的感受和經歷，並討論書中人物可能會嘗試的策略。如需更多關於情感詞彙的資料，請瀏覽網址 [challengingbehavior.org](http://challengingbehavior.org)，在右上角的搜索框裏輸入“[How to Help Your Child Understand and Label Emotions](#)”。



## 在學校的練習

在學校，教師談論和讚揚各種各樣的差異。當孩子們明白是我們的差異使我們獨一無二時，他們感到嫉妒或與其他孩子比較的可能性就會減少，而且會更為自己感到自豪。為了幫助孩子學習多元文化，教師可以通過閱讀故事、看圖片或者玩玩具，這些玩具代表了來自其他國家的人或有著不同能力、信仰或生活方式的人。



## 概要

如果您的孩子能夠理解和標識他不同的情感（傷心、憤怒、嫉妒），這會幫助他處理情緒，理解別人和減少挑戰性行為。他不時會感到嫉妒是很自然的事情。孩子可能會因為父母的注意力轉移（比如在家裏有了新的寶寶）、另一個孩子的玩具或能力而感到嫉妒。教會您的孩子如何處理嫉妒的情感會給予您的孩子一項終身受用的技能。



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

鼓勵複印本資料。複印本資料無需經許可。

