

Appendix

- 1. Ground Rules***
- 2. Self-Empowerment Table***
- 3. Therapeutic Change Process Figure***
- 4. Piggy Bank Posters (to be reproduced)***
- 5. Self-monitoring checklist (to be reproduced)***
- 6. Parent Weekly Evaluation Form***
- 7. Parent Final Program Satisfaction Questionnaire (to be reproduced)***
- 8. Parents Thinking Like Scientists***
- 9. Blank Home Activities Sheet***
- 10. Brainstorm: Reducing Holiday Stress***
- 11. Tables of Program, Content & Objectives***
- 12. Weekly Logs***
- 13. Completion Certificate***

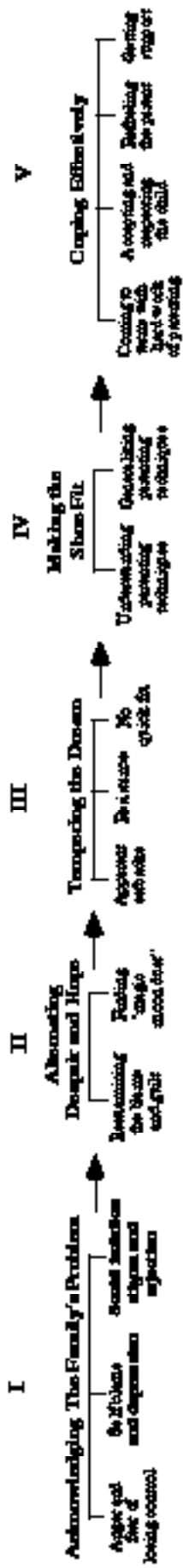
小組規則

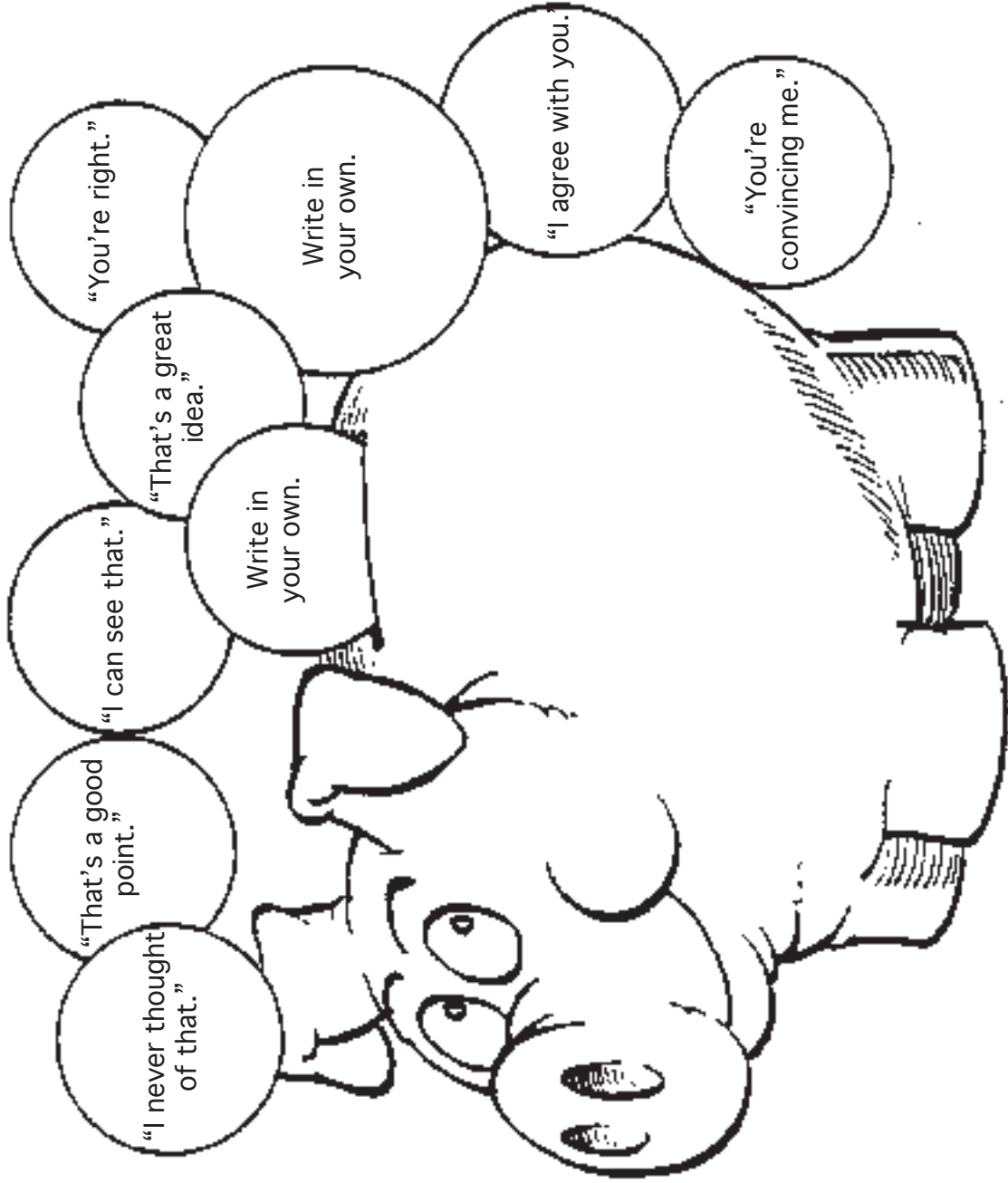
1. 尊重每個人的想法。
2. 任何人都有權利表達或不表達意見。
3. 每次一個人說話。
4. 不要貶低他人的評論。
5. 保持私隱。

Table: Sources of Increased Self-Empowerment

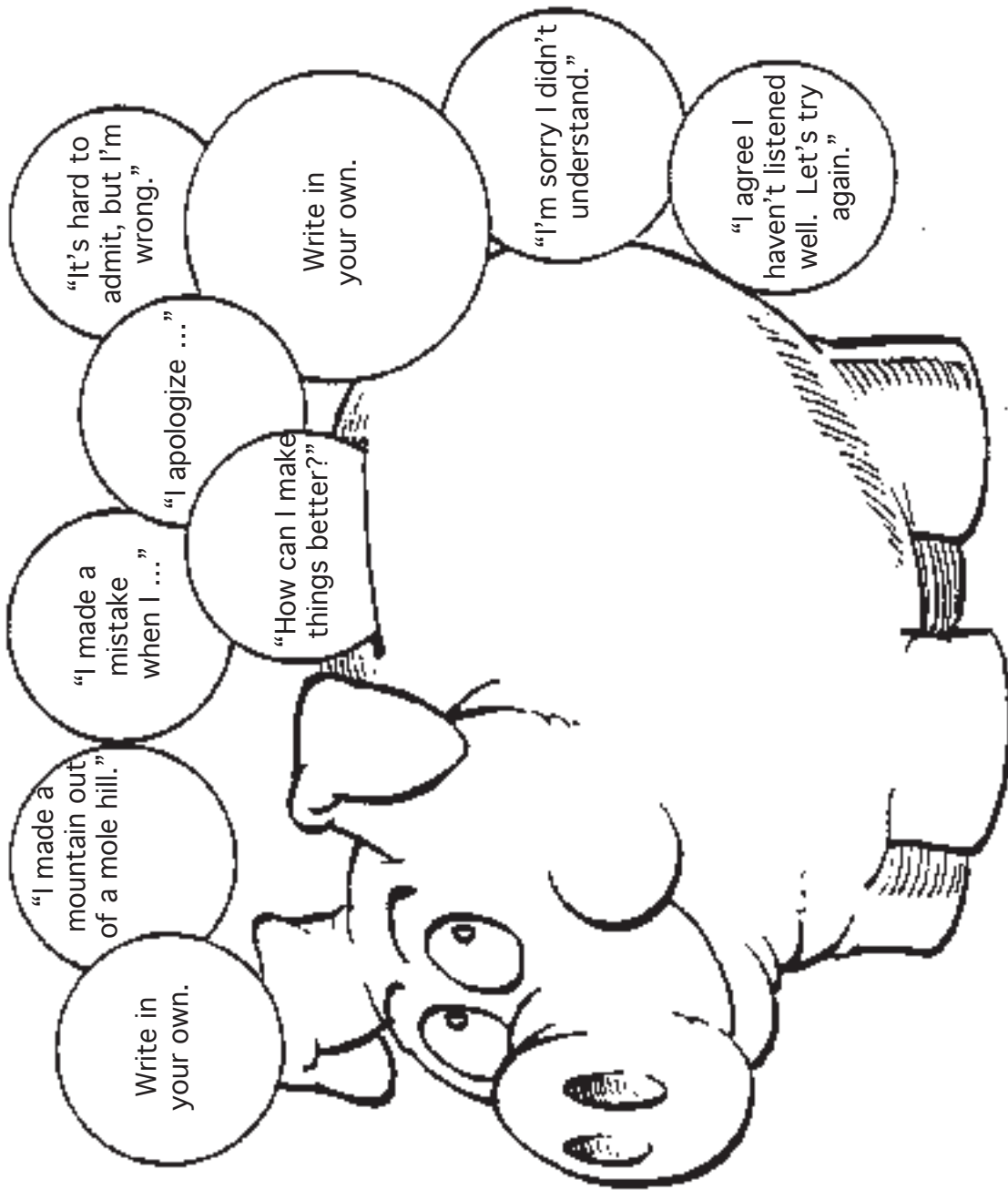
| | CONTENT | PROCESS |
|--|--|---|
| <p>KNOWLEDGE Child development Behavior management Individual and temperamental differences</p> | <p>Developmental norms and tasks Behavioral (learning) principles Child management (disciplinary strategies) Relationships (feelings) Self-awareness (self-talk, schema, attributions) Interactions (awareness of contingencies, communications) Resources (support, sources of assistance) Appropriate expectations Parent involvement with children</p> | <p>Discussion Books/pamphlets to read Modeling (videotape, live role play, role reversal, rehearsal) Metaphors/analogies Homework tasks Networking Developmental counseling Videotape viewing and discussion Self-observation/recording at home Discussing records of parents' own data Teaching, persuading</p> |
| <p>SKILLS Communication Problem -solving (including problem analysis) Tactical thinking (use of techniques/methods) Building social relationships Enhancing children's academic skills</p> | <p>Self-restraint/anger management Self-talk (depressive thoughts) Attend-ignore Play-praise-encourage Contracts Consistent consequences Sanction effectively (time out, loss of privileges, natural consequences) Monitoring Social/relationship skills Problem-solving skills Fostering good learning habits Self-assertion/confidence Empathy for child's perspective Ways to give and get support</p> | <p>Self-reinforcement Group and leader reinforcement Self-observations of interactions at home Rehearsal Participant modeling Homework tasks and practice Video modeling & feedback Self-disclosure Leader use of humor/optimism Relaxation training Stress management Self-instruction Visual cues at home</p> |
| <p>VALUES Strategic thinking (working out goals, philosophy of child rearing, beliefs)</p> | <p>Treatment/life goals Objectives (targeted child behaviors) Ideologies Rules Roles Relationships Emotional barriers Attributions Prejudices Past history</p> | <p>Discussion/debate Sharing Listening Respecting/accepting Negotiating Demystifying Explaining/interpreting Reframing Resolving conflict Clarifying Supporting Adapting</p> |

Figure 1. The Therapeutic Change Process

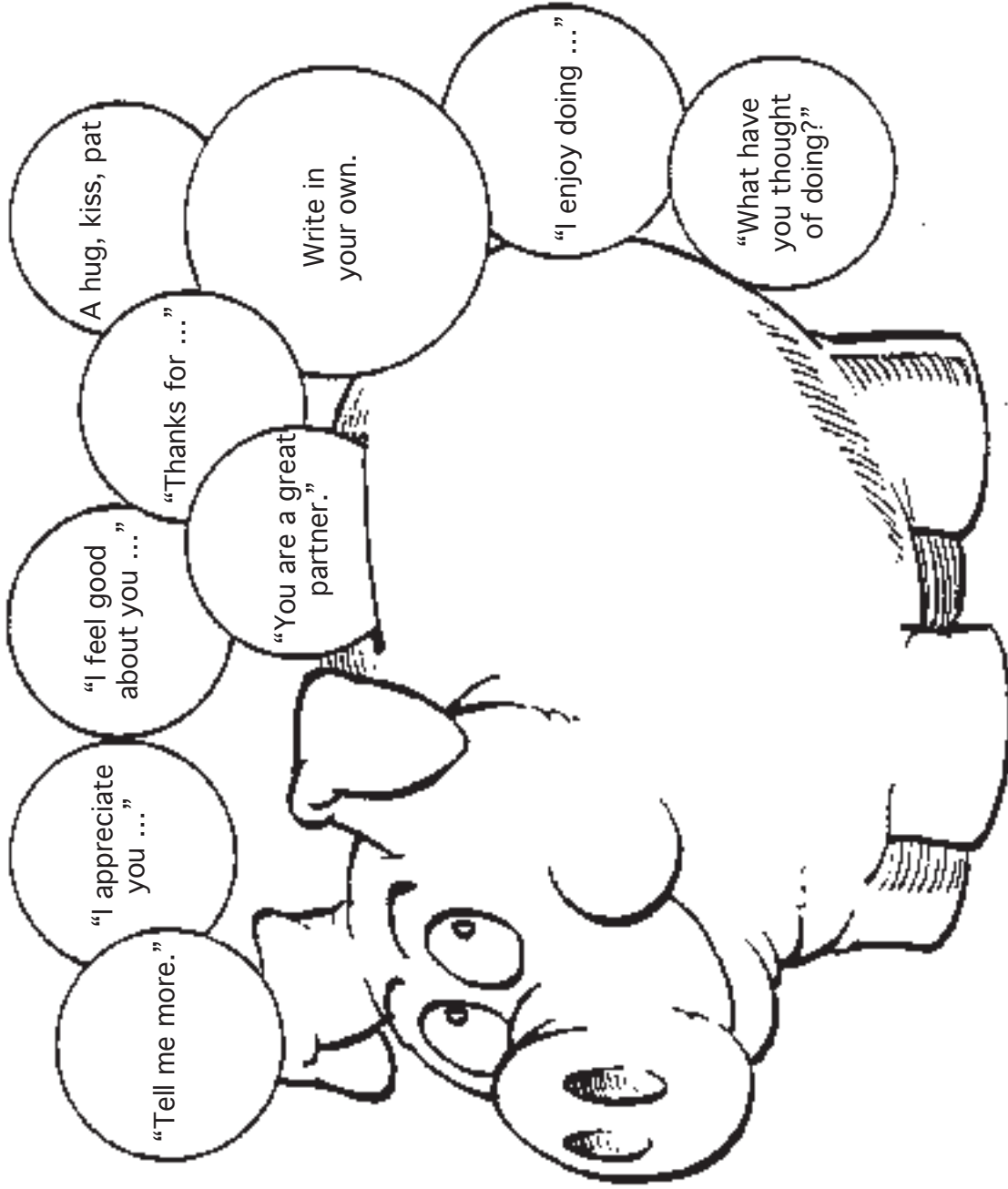




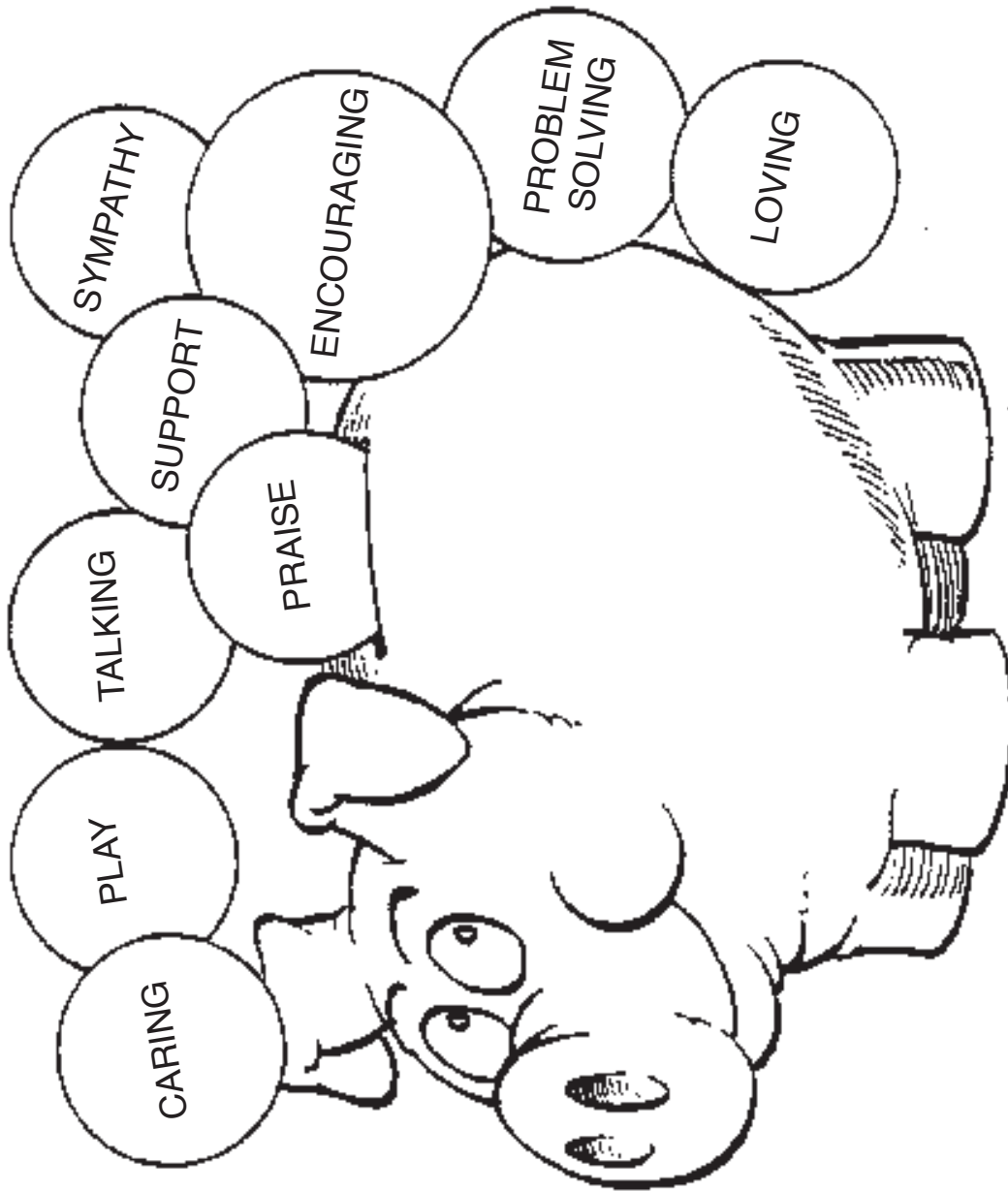
Remember to Build Up Your Bank Account
With Accepting and Respecting Statements



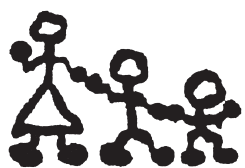
Remember to Build Up Your Bank Account With Repair Statements



Remember to Build Up Your Bank Account
With Support and Encouragement



Remember to Build Up Your Bank Account



Incredible Years

自我檢視的評估表

3-6歲孩子

姓名: _____

每星期填寫您想達到的目標。下一周檢查您是否已經達到您的目標，並為下一周制定新的目標。

第1節：介紹、目標、以孩子引導的遊戲方式

我未來一周的目標：

| | |
|------------------------|--------|
| _____ | 我達到的目標 |
| _____ 閱讀第1章（如何與孩子玩遊戲）。 | _____ |
| _____ 回顧我和孩子已制定的目標。 | _____ |
| _____ 以孩子主導的遊戲方式 | _____ |

第2節：孩子引導的遊戲促進親子的關係

我未來一周的目標：

| | |
|------------------------|--------|
| _____ | 我達到的目標 |
| _____ 閱讀第1章（如何與孩子玩遊戲）。 | _____ |
| _____ 做氣質問卷 | _____ |
| _____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | |
| _____ | |
| _____ | |

第3節：學術和持久力的培訓

我未來一周的目標：

| | |
|---------------------|--------|
| _____ | 我達到的目標 |
| _____ 閱讀問題15：仔細閱讀。 | _____ |
| _____ 打電話給好友 | _____ |
| _____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | |
| _____ | |
| _____ | |

第4節：學術和持久力的培訓，接上一節
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------|--------|
| ____ 閱讀第9章（情緒調節） | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | |
| _____ | |
| _____ | |
| _____ | |

第5節：社交與情感的培訓
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------|--------|
| ____ 閱讀第9章（情緒調節） | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | |
| _____ | |
| _____ | |
| _____ | |

第6節：社交與情感的培訓，接上一期
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------|--------|
| ____ 閱讀第2章（表揚和鼓勵）。 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | |
| _____ | |
| _____ | |
| _____ | |

第7節：有效的表揚和鼓勵

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------|--------|
| ____ 本周我要更多表揚以下行為： | _____ |
| ____ 閱讀第3章（有形獎勵）。 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

第8節：用表揚和具體的獎賞去鼓勵孩子

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------------|--------|
| ____ 閱讀第3部分，問題3：（具體的獎賞）。 | _____ |
| ____ 練習增加表揚孩子 | _____ |
| ____ 本周制定一個貼紙圖表 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

第9節：表揚和具體的獎賞，接上一期

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|----------------------------------|--------|
| ____ 閱讀第3部分，問題1：（控制孩子看電視／電腦的時間）。 | _____ |
| ____ 練習增加表揚孩子 | _____ |
| ____ 本周制定一個貼紙圖表 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

第10節：正面的紀律——規則、責任和日常規矩

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|-------------------------------------|--------|
| ____ 閱讀第4章（限制設定）和第3部分，問題1（看電視／電腦時間） | _____ |
| ____ 對孩子使用貼紙圖表 | _____ |
| ____ 打電話或寫稱讚卡給孩子的老師 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |

第11節：正面的紀律——有效的限制設定

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|---------------------|--------|
| ____ 閱讀第4章（限制設定） | _____ |
| ____ 對孩子使用貼紙圖表 | _____ |
| ____ 練習減少指令，並有禮貌地請求 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |

第12節：處理不適當行為——堅持一貫的限制

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|---------------------|--------|
| ____ 閱讀第5章（不理會）。 | _____ |
| ____ 對孩子使用貼紙圖表。 | _____ |
| ____ 練習減少指令，並有禮貌地請求 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲包括： | _____ |

第13節：不理會不適當的行為
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|---------------------------------|--------|
| ____ 閱讀第11章（令人煩惱的想法）和第6章（休息一會）。 | _____ |
| ____ 練習“不理會”以下的行為： | _____ |
| ____ 繼續使用貼紙圖表。 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |

第14節：“休息一會”去冷靜下來
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|-----------------------------|--------|
| ____ 如果之前沒有讀過，請閱讀第6章“休息一會”。 | _____ |
| ____ 閱讀第12章（離開壓力和憤怒，“休息一會”） | _____ |
| ____ 用“休息一會”去處理攻擊性行為， | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括：_____ | _____ |

第15節：“休息一會”及其他後果
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------------|--------|
| ____ 閱讀第7章（自然和邏輯的後果）。 | _____ |
| ____ 本周嘗試用“承受邏輯的後果”的管教方式 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲包括: | _____ |

第16節：承受邏輯的後果

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------------|--------|
| ____ 閱讀第8章（教孩子解決問題的思維方式） | _____ |
| ____ 若有需要，讓孩子承受邏輯的後果 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| | |
| | |

第17節：教導孩子解決問題

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------------|--------|
| ____ 閱讀第8章（教孩子解決問題的思維方式） | _____ |
| ____ 用木偶練習解決問題的步驟 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| | |
| | |

第18節：教導孩子解決問題，接上一期

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|----------------------------------|--------|
| ____ 閱讀第14章（成人解決問題的方法） | _____ |
| ____ 用威利（Wally）系列圖書，與孩子練習解決問題的對話 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| | |
| | |

第19節：成人解決問題（可選項目6）

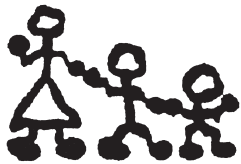
我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|------------------------------|--------|
| ____ 閱讀第15章（與老師一起合作，預防問題的發生） | _____ |
| ____ 為孩子示範解決問題的步驟 | _____ |
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

第20節：回顧目標和慶祝

我未來一周的目標：

| | 我達到的目標 |
|--------------------|--------|
| ____ 打電話給好友 | _____ |
| ____ 本周與孩子玩的遊戲將包括： | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |



ADVANCE PROGRAMS (5, 6 & 7)

Self-Monitoring Checklist

Session 1 : Speaking Up and Active Listening

___ Read Chapter 13 (Effective Communication Skills).

___ Special times this week will include:

___ Practice speaking up and listening

___ Make buddy call

My goal for the coming week:

Session 2: Personal Self-Control and Depression Management

___ Review Chapter 11 (Controlling Upsetting Thoughts).

___ Practice speaking up and listening

___ Practice positive self-talk

___ Special times this week will include:

___ Make buddy call

My goal for the coming week:

Session 3: Giving and Getting Support

___ Read Chapter 12 (Time Out from Stress and Anger).

___ Practice positive self-talk

___ Special times this week will include:

___ Make buddy call

My goal for the coming week:

Session 4: Problem-Solving For Adults

___ Read Chapter 14 (Problem Solving with Adults).

___ Special times this week will include:

___ Make buddy call

My goal for the coming week:

Session 5: Problem-Solving With Teachers

___ Read Chapter 15 (Working with Teachers).

___ Special times this week will include:

___ Make buddy call

My goal for the coming week:

Session 6: Problem-Solving With Children

____ Read Chapter 8 (Teaching Children to Problem Solve).

____ Special times this week will include:

____ Make buddy call

My goal for the coming week:

Session 7: Problem-Solving with Children and Family Meetings

____ Read Chapter 9 (Helping Children Learn to Regulate their Emotions).

____ Have a family meeting to plan a fun event

____ Make buddy call

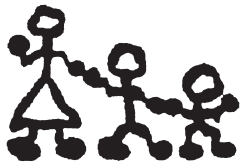
My goal for the coming week:

Session 8: Review and Catch Up

____ Had a family meeting

____ Make buddy call

My goal for the coming week:



家長每週評估表

姓名 _____ 節數 _____ 日期 _____

我覺得本周的內容：

沒什麼幫助

沒有意見

有幫助

非常有幫助

我覺得視像的實例：

沒什麼幫助

沒有意見

有幫助

非常有幫助

我覺得組長的教授技巧及內容：

沒什麼幫助

沒有意見

有幫助

非常有幫助

我覺得小組討論：

沒什麼幫助

沒有意見

有幫助

非常有幫助

其他意見：

(後續)

7. 您會向您的朋友和親人推薦這課程嗎？

當然不會推薦 不會推薦 多不會推薦 無意見 稍微推薦下 推薦 強烈推薦

8. 您在現階段對教育孩子有信心嗎？

非常沒信心 沒有信心 不太有信心 無意見 有點信心 有信心 非常有信心

9. 您有沒有信心使用課程所學的方法去解決孩子日後的行為問題？

非常沒信心 沒有信心 不太有信心 無意見 有點信心 有信心 非常有信心

10. 整體而言，我對孩子和家庭能達到我所定下的目標是

非常消極 消極 有點消極 無意見 有點積極 積極 非常積極

B. 教學模式

很有用

這部份，希望您指出以下各種教學方式對您有何效果。請圈上最能表達您意見的選項。

1. 表達的信息內容

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

2. 視頻示範教養技巧

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

3. 小組討論教養技巧

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

4. 小組中的練習或角色扮演

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

5. 我發現“電話聯絡小組的朋友”

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

6. 閱讀『The Incredible Years』課本中的文章或聽CD

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

7. 與孩子在家實踐的技巧

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

8. 每週應用資料（例如，冰箱小貼士）

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

9. 組長電話聯絡組員

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

C. 具體的教養技巧

很有用

這部份，希望您能指出以下各種技巧對於改善您和孩子的交流以及減少他或她的“不當”行為有何效果。請在最準確描述的選項上畫圈。

1. 孩子主導的遊戲方式

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

2. 描述的評論或社交、情感、學術和持久能力的培訓

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

3. 表揚和鼓勵

效果非常差 沒有效果 效果不大 無意見 有點效果 有效果 非常有效果

4. 具體的獎勵（插圖）

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

5. 生活常規、責任和規則

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

6. 不理會

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

7. 正面的指令（例如，“當/然後”）

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

8. “休息一會”使冷靜下來

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

9. 剝奪權利和承受邏輯的後果

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

10. 幫助孩子學習解決問題的步驟

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

11. 成人解決問題的方法

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

12. 整體的技巧

| | | | | | | |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|
| 效果非常差 | 沒有效果 | 效果不大 | 無意見 | 有點效果 | 有效果 | 非常有效果 |
|-------|------|------|-----|------|-----|-------|

D. 對組長的評估

這部份，希望您能表達您對小組組長的意見。請您在每題最佳的選項上畫圈。

小組組長#1 _____

(姓名)

1. 我感覺這個組長的教學水平

非常差 差 比一般差 一般 比一般好些 挺好 非常優秀

2. 組長的準備

非常差 差 比一般差 一般 比一般好些 挺好 非常優秀

3. 組長關心及敏感我自己的問題並我與孩子的問題，我覺得

非常不滿意 不滿意 有點不滿意 一般 頗滿意 滿意 非常滿意

4. 到現時為至，我感覺組長在這個課程中

一點幫助都沒有 沒有幫助 沒太多幫助 一般 有點幫助 有幫助 非常有幫助

5. 我個人對組長的感覺是

非常討厭他/她 討厭他/她 有點討厭他/她 對他/她沒有意見 有點喜歡 喜歡他/她他/她 非常喜歡他/她

若有兩個以上的組長，請回答以下的問題。（如果您的參加的課程只有一個組長請直接到E部份）。

組長#2 _____

(姓名)

1. 我感覺這組長的教學水平

非常差 差 比一般差 一般 比一般好些 挺好 非常優秀

2. 組長的準備

非常差 差 比一般差 一般 比一般好些 挺好 非常優秀

3. 組長關心及敏感我自己的問題並我與孩子的問題，我覺得

非常不滿意 不滿意 有點不滿意 一般 比較滿意 滿意 非常滿意

4. 到現時為止，我覺得組長在這課程中

一點幫助都沒有 沒有幫助 沒太大幫助 一般 有點幫助 有幫助 非常有幫助

5. 我個人對組長的感覺是

非常討厭他/她 討厭他/她 有點討厭他/她 對他/她沒有意見 有點喜歡他/她 喜歡他/她 非常喜歡他/她

E. 整體課程的評估

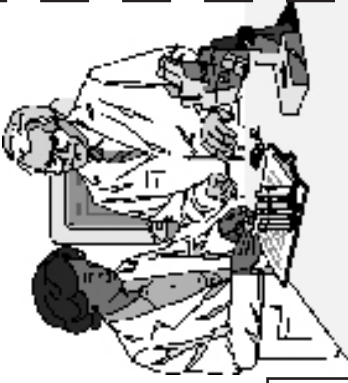
1. 課程哪一部分對您最有幫助？

2. 您最喜歡課程的那一方面？

3. 您最不喜歡這課程的哪一方面？

4. 怎樣改善這課程使能幫助您更多？

Parents Thinking Like Scientists



Child Problems

Child Strengths

Goals

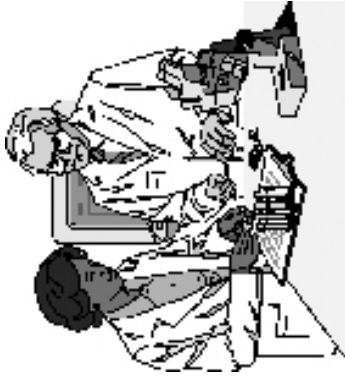
Strategies

Benefits

Obstacles
[thoughts, feelings,
behavior in self &
others]

Ongoing Plans

Parents Thinking Like Scientists



Child Problems



Child Strengths



Goals



HOME ACTIVITIES FOR THE WEEK



To Do:

Read



Brainstorm/Buzz Strategies for Reducing Stress During the Holidays



Think of two strategies to reduce your stress during the holidays.




| | |
|---|--|
| | |
|  A cartoon snowman wearing a black top hat and a scarf. It has stick arms and a carrot nose. In its right hand, it holds a large metal fork. The snowman is standing on a small patch of snow. | |

Table 1: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Babies Program

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|---|--|---|
| Babies Program: 0—12 Months | | | |
| Part 1: Getting to Know Your Baby (0—3 months) | <ul style="list-style-type: none"> Learning how to observe and read babies' cues and signals Understanding how to cope with babies' crying and fussy periods Learning about feeding and burping Understanding the importance of communication with babies Learning about babies' fevers and recognizing when to call the doctor Providing babies with visual, auditory and physical stimulation Learning about soft spots, baby acne, sleep habits, spitting, normal bowel movements and diapering Learning how to baby-proof a home Learning about babies' developmental milestones in the first 3 months Understanding the importance of getting rest and support and shifting priorities | Part 2: Babies as Intelligent Learners (3—6 months) | <ul style="list-style-type: none"> Understanding "observational learning" or, mirroring and how babies learn Learning about how to talk "parent-ese" to babies Learning songs to sing to babies Understanding the importance of parental communication for babies' brain development Understanding normal developmental landmarks ages 3-6 months Learning ways to keep babies safe |
| Part 3: Providing Physical, Tactile and Visual Stimulation | <ul style="list-style-type: none"> Learning about ways to provide physical and tactile stimulation for babies' and its importance for brain development Understanding the importance of visual and auditory stimulation Modulating the amount of stimulation babies receive Understanding the importance of reading to babies Providing opportunities for babies to explore safely Involving siblings and other family members in baby play times Learning games to play with babies Learning to keep babies safe during bath times and other activities | Part 4: Parents Learning to Read Babies' Minds | <ul style="list-style-type: none"> Learning how to read babies' cues and developmental needs Understanding how to respond to babies' crying and fussy periods Strategies to set up predictable routines and bedtime rituals Learning how to help babies feel secure and loved Understanding how babies can be over or under stimulated Learning strategies to help babies' calm down Knowing how to get support Being aware of baby's temperament and working to achieve a good temperament fit |

Table 1 Continued: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Babies Program

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|--|---|---|
| <p>Babies Program: 0—12 Months</p> | | | |
| <p>Part 5: Gaining Support</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of finding time for oneself to renew energy for parenting • Understanding the importance of involving other family members and friends in baby's life • Learning how to get support from others • Knowing how to inform other infant care providers or baby sitters of baby's needs and interests • Knowing how to baby-proof house and review checklist • Learning developmental infant landmarks (6-12 months) | <p>Part 6: Babies Emerging Sense of Self (6—12 months)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding how babies learn - “observational learning” and modeling • Learning how to provide predictable routines or schedules for babies • Learning how to introduce solid foods in child-directed ways • Learning about successful ways to wean babies when the time is right • Knowing how to allow for babies’ exploration and discovery • Knowing how to talk to babies in ways that enhance language development • Understanding how to make enjoyment of baby a priority • Learning about visual and nonverbal communication signals • Understanding about babies’ development of object and person permanence • Understanding how to baby-proof a home and completion of checklist |

Table 2: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Toddlers Program

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|---|---|--|
| Toddler Program: 1—3 Years | | | |
| <p>Part 1: Child-Directed Play Promotes Positive Relationships</p> | <ul style="list-style-type: none"> Understanding the value of showing attention and appreciation as a way of increasing positive child behaviors Understanding the importance of showing joy with toddlers through songs and games Understanding how to promote imaginary and pretend play Learning how to be child-directed and understanding its value for children Learning how to end play successfully with toddlers Learning about toddlers’ developmental needs and milestones Learning about the “modeling” principle Balancing power between parents and children Building children’s self-esteem and creativity through child-directed play Understanding the “attention rule” | <p>Part 2: Promoting Toddler’s Language with Child-Directed Coaching</p> | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to model and prompt language development Learning how to coach preschool readiness skills Learning about “descriptive commenting” and child-directed coaching Learning about “persistence coaching” to build children’s ability to be focused, calm and to persist with an activity Learning about the “modeling principle” Understanding how to promote pre-reading and pre-writing readiness skills Appreciating normal differences in children’s developmental abilities and temperament — completing temperament checklist |
| <p>Part 3: Social and Emotion Coaching</p> | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use emotion coaching to build children’s emotional vocabulary and encourage their expression of feelings. Understanding how to prompt social coaching to encourage children’s social skills such as sharing, being respectful, waiting, asking, taking turns, etc. Learning the “modeling principle”—by parents avoiding the use of critical statements and demands and substituting positive polite language, children learn more positive communication Understanding how to coach sibling and peer play using modeling, prompting and praise to encourage social skills Understanding developmental stages of play Learning how to apply coaching principles in other settings such as mealtimes, bath time, and grocery store trips | <p>Part 4: The Art of Praise and Encouragement</p> | <ul style="list-style-type: none"> Labeling praise “Give to get” principle—for adults and children Attending to learning “process,” not only end results Modeling self-praise Resistance to praise—the difficulties giving and accepting praise Promoting positive self-talk Using specific encouraging statements versus nonspecific Gaining and giving support through praise Avoiding praising only perfection Recognizing social and self-regulation skills that need praise Building children’s self-esteem through praise and encouragement |

Table 2 Continued: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Toddlers Program

| Content | | Objectives | Content | Objectives |
|---|--|--|--|------------|
| Toddler Program: 1—3 Years | | | | |
| Part 5: Spontaneous Incentives for Toddlers | <ul style="list-style-type: none"> Shaping behaviors in the direction you want—"small steps" Clearly identifying positive behavior Rewards are a temporary measure leading to child's learning a new behavior What will reinforce one child will not necessarily reinforce another Value of unexpected and spontaneous rewards Recognizing the "first-then" principle Designing programs that are realistic and developmentally appropriate Understanding how to set up programs for problems such as not dressing, non-compliance, picky eating, difficulty going to bed, toilet training and rough animal care Importance of reinforcing oneself, teachers, and others | Part 6: Handling Separations and Reunions | <ul style="list-style-type: none"> Establishing clear and predictable routines for separating from children Establishing routines for greeting children after being away from them Understanding object and person permanence Providing adequate monitoring at all times Understanding how peek-a-boo games help children Understanding how predictable routines for bedtime and schedules help children feel secure and safe Completing the toddler-proofing home safety checklist | |
| Part 7: Positive Discipline— Effective Limit Setting | <ul style="list-style-type: none"> Reduce number of commands to only necessary commands Learning about the importance of distractions and redirections Understanding the value of giving children some choice Politeness principle and modeling respect Clear and predictable household rules offer children safety and reduce misbehaviors "Monitoring Principle": Understanding the importance of constant monitoring & supervision for toddlers All children will test rules—don't take it personally Commands should be clear, brief, respectful, and action oriented "When-then" commands can be effective Distractionable children need warnings and reminders | Part 8: Positive Discipline— Handling Misbehavior | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use distractions and redirections coupled with ignore Parents maintaining self-control using calm-down strategies and positive self-talk Repeated learning trials—negative behavior is a signal child needs some new learning Using the ignore technique consistently and appropriately for selected behaviors such as whining, tantrums Knowing how to help toddlers practice calming down Know how to handle children who hit or bite Understanding the importance of parents finding support | |

Table 3: Content and Objectives of the Incredible Years Early Childhood BASIC Parent Training Programs (Ages 3–6)

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|--|---|--|--|
| Program One: Strengthening Children’s Social Skills, Emotional Regulation and School Readiness Skills | | | |
| Part 1: Child-Directed Play | <ul style="list-style-type: none"> Recognizing children’s capabilities and needs Adjusting to children’s temperament and activity level Building children’s self-esteem and self-concept Learning about normal developmental milestones Avoiding the criticism trap Understanding the importance of adult attention to promote positive child behaviors - “Attention Principle” Building a positive relationship through child-directed play | Part 2: Academic and Persistence Coaching | <ul style="list-style-type: none"> Descriptive commenting promotes children’s language skills and builds children’s self-confidence and frustration tolerance Academic coaching increases children’s school readiness Using “persistence coaching” to strengthen children’s ability to be focused, calm and persist with an activity Learning how to coach preschool reading skills The “modeling principle”—by parents avoiding the use of critical statements and demands and substituting positive polite language, children model and learn more positive communication and to be respectful Understanding children’s developmental drive for independence |
| Part 3: Social and Emotion Coaching | <ul style="list-style-type: none"> Using emotion coaching to promote children’s emotional literacy Combining persistence coaching with emotion coaching to strengthen child’s self-regulation skills Learning how to prompt and model emotion language Social coaching, one-on-one, builds child’s social skills (e.g., sharing, taking turns) Knowing how to engage in fantasy play to promote social skills and perspective taking Helping parents understand how they can coach several children in positive peer interactions Understanding how to model, prompt, and praise social skills Understanding developmental stages of play Learning how to apply coaching principles in other settings (e.g., meal times, grocery store trips, bath times, etc.,) | | |

Table 3 Continued

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|------------|--|---|
| Program Two: Using Praise and Incentives to Encourage Cooperative Behavior | | | |
| <p>Part 1: The Art of Effective Praise & Encouragement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Labeling praise • Give to “Get” principle—for adults and children • Modeling self-praise • Resistance to praise—the difficulties from self and others to accept praise • Promoting positive self-talk • Using specific encouraging statements versus nonspecific • Getting and giving support through praise • Avoiding praising only perfection • Recognizing social and academic behaviors that need praise • Building children’s self-esteem through praise and encouragement • Understanding “proximal praise” and “differential attention” | | <p>Part 2: Motivating Children Through Incentives</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding value of spontaneous rewards & celebrations • Understanding the difference between rewards and bribes • Recognizing when to use the “first-then” principle • Understanding how to “shape” behaviors • Providing ways to set up sticker and chart systems with children • Understanding how to develop incentive programs that are developmentally appropriate • Understanding ways to use tangible rewards for problems such as dawdling, not dressing, noncompliance, fighting with siblings, picky eating, messy rooms, not going to bed, and toilet training • Importance of reinforcing/refueling oneself and others |
| Program Three: Effective Limit Setting | | | |
| <p>Part 1: Rules, Responsibilities and Routines</p> <ul style="list-style-type: none"> • Importance of routines and predictable schedules for children • Clear and predictable household rules offer children safety and reduce misbehaviors • Establishing clear and predictable routines for separating from children and greeting them, going to bed and morning routines • Starting children learning about family responsibilities • Helping children learn family household rules | | <p>Part 2: Effective Limit Setting</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Identifying important household rules • Understanding ways to give more effective commands • Avoiding unnecessary commands • Avoiding unclear, vague and negative commands • Providing children with positive alternatives/choices • Understanding when to use the “when-then” command • Recognizing the importance of warnings, reminders and redirection • When possible, give children transition time • “Politeness Principle” • Praise children’s compliance to commands |

Table 3 Continued

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|---|---|--|
| Program Four: Handling Misbehavior | | | |
| <p>Part 1: Limit Setting and Follow Through</p> | <ul style="list-style-type: none"> Understand the importance of distractions coupled with ignore Understand the importance of consistency and follow through by parents Maintain self-control and use calm down strategies Understanding that testing is normal behavior Use ignore technique consistently and avoid arguing about limits | <p>Part 2: Avoiding and Ignoring Misbehavior</p> | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to effectively ignore Understanding concept of “Selective Attention” and “Attention Principle” Repeated learning trials—negative behavior is a sign child needs some new learning opportunities Identifying appropriate behavior to ignore Keep filling up bank account with play, coaching, praise and incentives Practicing self-control and calm down strategies |
| <p>Part 3: Time Out to Calm Down</p> | <ul style="list-style-type: none"> Learning how to teach children calm down strategies Explaining Time Out to a preschool-age child Using Time Out respectfully and selectively for destructive behavior or severely oppositional children Following through when a child resists Time Out Helping victim of aggressive act Continuing to strengthen prosocial behaviors (positive opposite) Parents practicing positive self-talk and anger management strategies | <p>Part 4: Other Consequences</p> | <ul style="list-style-type: none"> Learning about developmentally appropriate logical consequences Understanding the importance of new learning trials Understanding the importance of brief, immediate consequences Avoiding power struggles that reinforce misbehavior through lack of follow through Determining age appropriate natural and logical consequences |
| <p>Part 5: Teaching Children to Problems Solve Through Stories and Games</p> | <ul style="list-style-type: none"> Understanding that games and stories can be used to help children begin to learn problem-solving skills Appreciating the developmental nature of children’s ability to problem solve Strengthening a child’s beginning empathy skills or ability to understand a problem from another person’s point of view Recognizing why aggressive and shy children need to learn these skills Learning how to help children think about the emotional and behavioral consequences to proposed solutions Understanding the importance of validating children’s feelings Learning to model problem solving for children | | |

Table 4: Content and Objectives of the Incredible years ADVANCE Parent Training Programs (AGES 4–12)

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|--|---|--|---|
| <p>Program Five: How to Communicate Effectively With Adults and Children</p> <p>Part 1: Active Listening and Speaking Up</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of active listening skills • Learning how to speak up effectively about problems • Recognizing how to validate another's feelings • Knowing how and when to express one's own feelings • Avoiding communication blocks such as not listening, storing up grievances and angry explosions | <p>Part 2: Communicating More Positively to Oneself and to Others</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of recognizing self-talk • Understanding how angry and depressive emotions and thought can affect behavior with others • Learning coping strategies to stop negative self-talk • Learning coping strategies to increase positive self-talk • Increasing positive and polite communication with others • Avoiding communication blocks such as put-downs, blaming, and denials • Understanding the importance of seeing a problem from the other person's point of view |
| <p>Part 3: Giving and Getting Support</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of support for a family or an individual • Recognizing communication styles or beliefs that block support • Fostering self-care and positive self-reinforcement strategies in adults and children • Avoiding communication blocks such as defensiveness, denials, cross complaints and inconsistent or mixed messages • Knowing how to get feedback from others • Understanding how to turn a complaint into a positive recommendation • Promoting consistent verbal and nonverbal messages • Knowing how to make positive requests of adults and children • Understanding why compliance to another's requests is essential in any relationship • Learning how to be more supportive to others | | |

Table 4 Continued

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|--|--|---|--|
| Program Six: Problem Solving for Parents | | | |
| Part 1: Problem Solving About Children's Problems | <ul style="list-style-type: none"> Recognizing when to use spontaneous problem-solving skills Understanding the important steps to problem solving | Part 2: Problem Solving About Interpersonal Issues | <ul style="list-style-type: none"> Avoiding blocks to effective problem solving such as blaming, attacks, anger, side-tracking, lengthy problem definition, missed steps, and criticizing solutions Recognizing how to use problem-solving strategies to get more support Learning how to express feelings about a problem without blaming |
| Part 3: Problem Solving With Teachers | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to collaborate with teachers Implementing behavior plans at home and at school Learning how to have a successful parent/teacher conference | | |
| Program Seven: Problem Solving With Children | | | |
| Part 1: Teaching Children to Problem Solve in the Midst of Conflict | <ul style="list-style-type: none"> Understanding the importance of not imposing solutions upon children but of fostering a thinking process about conflict Recognizing how and when to use guided solutions for very young children or for children who have no positive solutions in their repertoire Discovering the value of obtaining the child's feelings and view of the problem before attempting to problem solve Learning how to foster children's skills to empathize and perceive another's point of view Recognizing when children may be ready to problem solve on their own Avoiding blocks to effective problem solving with children, such as lectures, quick judgments, exclusive focus on the right "answer," and failure to validate a child's feelings | Part 2: Family Problem-Solving Meetings | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use the problem-solving steps with school-age children Recognizing the importance of evaluating plans during each problem-solving session Understanding the importance of rotating the leader for each family meeting Learning how to help children express their feelings about an issue Reinforcing the problem-solving process |

Table 5: Content and Objectives of the Incredible Years Supporting Your Child’s Education Parent Training Program

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|---|--|--|
| <p>Program Eight: How to Support Your Child’s Education</p> <p>Part 1: Promoting Reading Skills</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Providing positive support for children’s reading. • Building children’s self-esteem and self-confidence in their learning ability. • Making reading enjoyable. • Fostering children’s reading skills and story telling through “interactive dialogue,” praise, and open-ended questions. | <p>Part 2: Dealing with Children’s Discouragement</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Helping children avoid a sense of failure when they can’t do something. • Recognizing the importance of children learning according to their developmental ability and learning style. • Understanding how to build on children’s strengths. • Knowing how to set up tangible reward programs to help motivate children in difficult areas. • Understanding how to motivate children through praise and encouragement. |
| <p>Part 3: Fostering Good Learning Habits and Routines</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Setting up a predictable daily learning routine for academic activities. • Understanding how television and computer games interfere with learning. • Incorporating effective limit-setting regarding homework. • Understanding how to follow through with limits. • Understanding the importance of parental monitoring. • Avoiding the criticism trap. | <p>Part 4: Parents Showing Interest in School</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of parental attention, praise, and encouragement for what children learn in school. • Recognizing that every child learns different skills at different rates according to their developmental ability. • Understanding how to build on children’s strengths. • Understanding how to show “active interest” in children’s learning at home and at school. • Understanding the importance of working with your child’s teacher. • Understanding the importance of parental advocacy for their children in school. |

Table 6: Content and Objectives of the Incredible Years School-Age BASIC Parent Training Programs (Ages 6-12)

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|--|---|--|--|
| Program Nine: Promoting Positive Behaviors in School-Age Children | | | |
| Part 1: The Importance of Parental Attention and Special Time | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to build a positive relationship with children. Helping children develop imaginative and creative play. Building children's self-esteem and self-confidence through supportive parental attention. Understanding the importance of adult attention for promoting positive child behaviors. Understanding how lack of attention and interest can lead to child misbehaviors. | Part 2: Social, Emotion, and Persistence Coaching | <ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use academic and persistence coaching to encourage children's persistence and focus Learning to use emotion coaching to build emotional literacy Learning to use social coaching to encourage social skills such as being respectful, sharing, cooperating, and being a good team member. |
| Part 3: Effective Praise and Encouragement | <ul style="list-style-type: none"> Knowing how to use praise more effectively. Avoiding praising only perfection. Recognizing common traps. Knowing how to deal with children who reject praise. Recognizing child behaviors that need praise. Understanding the effects of social rewards on children. Doubling the impact of praise. Building children's self-esteem and self-concept. | Part 4: Tangible Rewards | <ul style="list-style-type: none"> Understanding the difference between rewards and bribes. Recognizing when to use the "first-then" rule. Understanding how to set up star and point systems to motivate children. Understanding how to design programs that are age-appropriate. Understanding ways to use tangible rewards for problems such as dawdling, noncompliance, sibling fighting, messy room, not going to bed, and being home on time. |

Table 6 Continued

| Content | Objectives | Content | Objectives |
|---|--|---|---|
| Program Ten: Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children | | | |
| Part 1: Rules, Responsibilities, and Routines | <ul style="list-style-type: none"> • Politeness Principle • Understanding how to establish clear and predictable routines. • Strategies for encouraging children to be responsible. • Understanding the importance of household chores. • Making sure household rules are clear. | Part 2: Clear and Respectful Limit Setting | <ul style="list-style-type: none"> • The importance of household rules. • Guidelines for giving effective commands. • How to avoid using unnecessary commands. • Identifying unclear, vague, and negative commands. • Providing children with positive alternatives. • Using “when/then” commands effectively. • The importance of warnings, reminders, and giving choices. |
| Part 3: Ignoring Misbehavior | <ul style="list-style-type: none"> • Dealing effectively with children who test the limits. • Knowing when to divert and distract children. • Avoiding arguments and “why games.” • Understanding why it is important to ignore children’s inappropriate responses. • Following through with commands effectively. • Recognizing how to help children be more compliant. | Part 4: Time Out Consequences | <ul style="list-style-type: none"> • Guidelines for implementing Time Out for noncompliance, hitting and destructive behaviors. • How to explain Time Out to children. • Avoiding power struggles. • Techniques for dealing with children who refuse to go to Time Out or won’t stay in Time Out. • Teaching children how to calm down. • Understanding the importance of strengthening positive behaviors. |
| Part 5: Logical and Natural Consequences | <ul style="list-style-type: none"> • Guidelines for avoiding power struggles. • Recognizing when to use logical consequences, privilege removal, or start up commands. • Understanding what to do when discipline doesn’t seem to work. • Recognizing when to ignore children’s inappropriate responses and how to avoid power struggles. • Understanding how natural and logical consequences increase children’s sense of responsibility. • Understanding when to use work chores with children. • Understanding the importance of parental monitoring at all ages. | | |

Weekly Logs

Name _____

- 1 Treatment Groups _____
- 2 F Number of Sessions Attended _____
- 3 M Number of Sessions Attended _____
- 4 C Number of Sessions Attended _____
- 5 BF/F Number of Hours of Therapy _____
- 6 Who Attended Therapy _____
- 7 Leader (A) Parent Group _____
- 8 Leader (B) Parent Group _____
- 9 Leader (A) Child Group _____
- 10 Leader (B) Child Group _____
- 11 Homework not completed Mother _____
- 12 Homework not completed Father _____
- 13 Homework not completed Child _____

Codes

Content/Leader/Discussion:

- not helpful = 0 points
- neutral = 1 point
- good = 2 points

Participation

- seldom = 0
- sometimes = 1
- frequent = 2

Attitude

- negative = 0
- neutral = 1
- positive = 2

Homework

- incomplete, none = 0
- complete = 1
- Make-up Session
no = 0
yes = 1

| M = Mother F = Father | | Content | Therapist | Disc. | Partic. | Attitude | Homework | M-U Session |
|-----------------------|---|---------|-----------|-------|---------|----------|----------|-------------|
| Session 1 M | Introduction | | | | | | | |
| Session 2 M | Child-Directed Play | 14 | | | | | | |
| Session 3 M | Descriptive Commenting & Persistence Coaching | | | | | | | |
| Session 4 M | Descriptive Commenting & Persistence Coaching | 15 | | | | | | |
| Session 5 M | Social & Emotion Coaching | 15A | | | | | | |
| Session 6 M | Social & Emotion Coaching | | | | | | | |
| Session 7 M | Praise | 16 | | | | | | |
| Session 8 M | Praise & Rewards | 17 | | | | | | |
| Session 9 M | Incentives | 18 | | | | | | |
| Session 10 M | Rules, Responsibilities & Routines | 19 | | | | | | |
| Session 11 M | Limit Setting | | | | | | | |
| Session 12 M | Limit Setting | 21 | | | | | | |
| Session 13 M | Ignoring | 22 | | | | | | |
| Session 14 | Time Out | 23 | | | | | | |
| Session 15 | Time Out | 24 | | | | | | |
| Session 16 | Consequences | | | | | | | |
| Session 17 | Teaching Children to Problem Solve | | | | | | | |
| Session 18 | Reading Skills | | | | | | | |
| Session 19 | | | | | | | | |

Weekly Logs

Name _____

- 1 Treatment Groups _____
- 2 F Number of Sessions Attended _____
- 3 M Number of Sessions Attended _____
- 4 C Number of Sessions Attended _____
- 5 BF/F Number of Hours of Therapy _____
- 6 Who Attended Therapy _____
- 7 Leader (A) Parent Group _____
- 8 Leader (B) Parent Group _____
- 9 Leader (A) Child Group _____
- 10 Leader (B) Child Group _____
- 11 Homework not completed Mother _____
- 12 Homework not completed Father _____
- 13 Homework not completed Child _____

| M = Mother F = Father | Content | Therapist | Disc. | Partic. | Attitude | Homework | M-U Session |
|---|---------|-----------|-------|---------|----------|----------|-------------|
| Session 1 F Introduction | | | | | | | |
| Session 2 F Child-Directed Play | 14 | | | | | | |
| Session 3 F Descriptive Commenting & Persistence Coaching | | | | | | | |
| Session 4 F Descriptive Commenting & Persistence Coaching | 15 | | | | | | |
| Session 5 F Social & Emotion Coaching | 15A | | | | | | |
| Session 6 F Social & Emotion Coaching | | | | | | | |
| Session 7 F Praise | 16 | | | | | | |
| Session 8 F Praise & Rewards | 17 | | | | | | |
| Session 9 F Incentives | 18 | | | | | | |
| Session 10 F Rules, Responsibilities & Routines | 19 | | | | | | |
| Session 11 F Limit Setting | | | | | | | |
| Session 12 F Limit Setting | 21 | | | | | | |
| Session 13 F Ignoring | 22 | | | | | | |
| Session 14 F Time Out | 23 | | | | | | |
| Session 15 F Time Out | 24 | | | | | | |
| Session 16 F Consequences | | | | | | | |
| Session 17 F Teaching Children to Problem Solve | | | | | | | |
| Session 18 F Reading Skills | | | | | | | |
| Session 19 F | | | | | | | |

Codes

Content/Leader/Discussion:

- not helpful = 0 points
- neutral = 1 point
- good = 2 points

Participation

- seldom = 0
- sometimes = 1
- frequent = 2

Attitude

- negative = 0
- neutral = 1
- positive = 2

Homework

- incomplete, none = 0
- complete = 1

Make-up Session

- no = 0
- yes = 1

Parent Certificate

of Participation and Successful Completion in

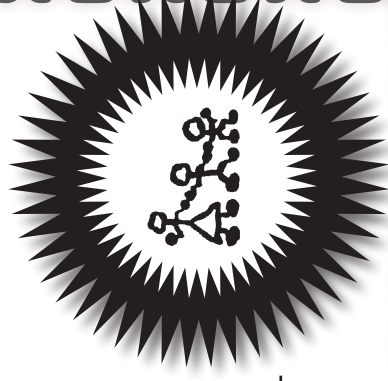
The Incredible Years: Preschool BASIC Program
Developed by Carolyn Webster-Stratton, Ph.D

Name of Participant

Date

Group Leader

Group Leader



冰箱小貼士和應用資料
孩子主導的遊戲方式

通過孩子主導的遊戲方式加強
孩子的社交技巧、情感調節及
學前準備

一週家庭活動



實行的：

- 每天與孩子玩10-15分鐘，讓孩子主導，做一個“愛欣賞的觀眾”。
- 填寫『遊戲記錄表』檢視遊戲的情況。

閱讀



- 應用資料和『*The Incredible Years*』第一章“怎樣和孩子一起遊戲” (*How to Play With Your Child*)。

可選活動：

- 填寫兩個評估遊戲的列表，並在下一節帶回來。

Handout 1A

與孩子遊戲期間的指導

1. 不要玩競爭性遊戲，特別是與年齡較小的孩子玩。
2. 最好玩自由組合的玩具，如積木、卡車和洋娃娃等。
3. 有些成年人發現，每天在同一時間玩遊戲會很有幫助。另外一個有效的方法是掛起電話，讓孩子知道家長重視跟他們一起玩的時間。
4. 如果家裏有多個孩子，可能的話，先嘗試與個別孩子遊戲。家長需要一段時間的練習，才能有效地掌握與兩個或多個孩子玩的互動技巧。所以，在未掌握與個別孩子遊戲的技巧之前，最好不要嘗試。

與孩子玩遊戲

一週家庭活動



實行的：

1. 每天與孩子玩十分鐘，例如：
 - 一起塗顏色或繪畫
 - 玩一些自由組合或配搭的玩具
(例如，樂高玩具、廚房用具、積木和穿服飾)
 - 玩泥膠
2. 填寫『遊戲記錄表』記錄遊戲的情況。

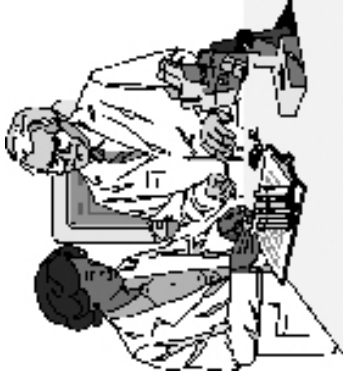
閱讀



3. 閱讀 或聆聽光碟『The Incredible Years』第一章“怎樣和孩子一起遊戲”
(How to Play With Your Child)。

Handout 1B

家長像科學家的思維方式



目標

問題

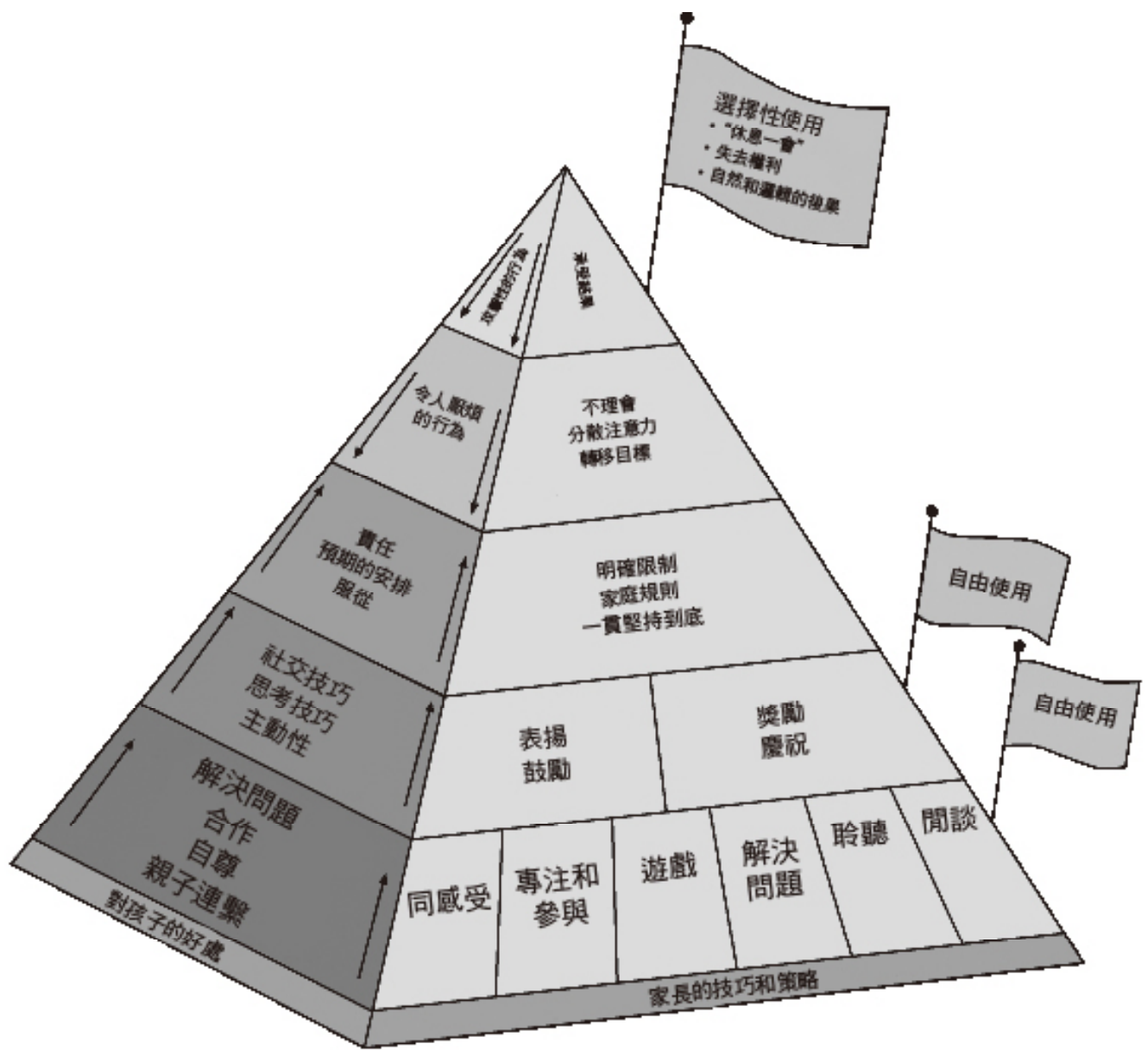
孩子的強處



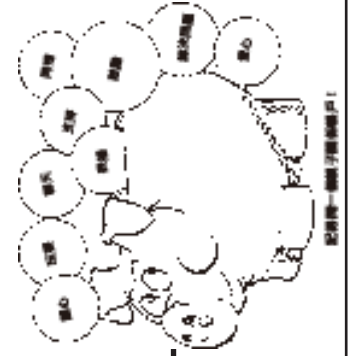
開心

冰箱小貼士
孩子主導的遊戲方式

- 順著孩子的引導和興趣。
- 跟著孩子的步伐。
- 不要期望過高——給孩子思考的時間。
- 不要與孩子競爭。
- 表揚和鼓勵孩子的想法和創造性，不予批評。
- 參與孩子的角色扮演和假想的世界。
- 做一個專注及“愛欣賞的觀眾”。
- 使用描述性的評論，而不加提問。
- 克制自己給予過多幫助的想法，鼓勵孩子自己解決問題。
- 留意及獎勵孩子安靜地玩耍。
- 有歡笑又有樂趣。



家長金字塔



家庭活動



遊戲時間記錄表

記下您與孩子一起遊戲的次數、您做了什麼、以及您自己在遊戲中的反應或孩子的反應。

| 日期 | 所用的時間 | 活動內容 | 孩子的反應 | 家長的反應 |
|----|-------|------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

腦震盪

個人對遊戲的想法



在繼續討論之前，想想以下兩個問題：

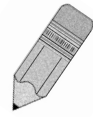
1. 與孩子一起玩遊戲將會給帶給他／她什麼好處？
2. 與孩子一起玩遊戲，會得到甚麼？

寫下與孩子遊戲的好處和與孩子玩遊戲的困難。

| | |
|---|--|
| 我花時間與孩子遊戲的好處 | |
| | |
| <p>目標：</p> <p>我承諾本週將與孩子一起玩遊戲 _____ 次，每次 _____ 分鐘。</p> | |



家庭活動補充



完成這個自我評估，將有助瞭解您和孩子玩遊戲時的互動情形。

評估孩子遊戲時的表現

根據您的觀察，孩子玩遊戲的時候是否經常有以下的表現：

| | 幾乎總是 | 有時 | 幾乎不 |
|------------------|-------|-------|-------|
| 1. 解決問題？ | _____ | _____ | _____ |
| 2. 表達創意？ | _____ | _____ | _____ |
| 3. 合作而不競爭？ | _____ | _____ | _____ |
| 4. 冒險及嘗試新意念？ | _____ | _____ | _____ |
| 5. 輕鬆地接納錯誤？ | _____ | _____ | _____ |
| 6. 表現主動而不是被動？ | _____ | _____ | _____ |
| 7. 表現獨立，而不是依賴？ | _____ | _____ | _____ |
| 8. 激勵自己，而不是沉悶無聊？ | _____ | _____ | _____ |
| 9. 展示自信，而不畏懼？ | _____ | _____ | _____ |

在填寫完畢之後，想想您的結果。這些行為多數與學業是否成功有關。填寫以下評估表，看看您可以做些什麼來鼓勵這些行為。

親子互動遊戲的評估表



A. 與孩子玩遊戲的時候，您是否經常鼓勵孩子：

| | 幾乎總是 | 有時 | 幾乎不 |
|------------------|-------|-------|-------|
| 1. 嘗試孩子自己解決問題？ | _____ | _____ | _____ |
| 2. 獨立遊戲？ | _____ | _____ | _____ |
| 3. 有創意和有創造力？ | _____ | _____ | _____ |
| 4. 表達感受和意念？ | _____ | _____ | _____ |
| 5. 參與假裝或假想遊戲？ | _____ | _____ | _____ |
| 6. 參與男孩和女孩的遊戲活動？ | _____ | _____ | _____ |

B. 與孩子玩的時候，您是否經常：

| | | | |
|----------------------|-------|-------|-------|
| 1. 指引或安排活動？ | _____ | _____ | _____ |
| 2. 制定遊戲規則？ | _____ | _____ | _____ |
| 3. 批評和糾正孩子的錯誤？ | _____ | _____ | _____ |
| 4. 強迫孩子完成項目？ | _____ | _____ | _____ |
| 5. 只允許孩子玩適合性別的活動？ | _____ | _____ | _____ |
| 6. 當孩子表達畏懼或無助時，感覺不安？ | _____ | _____ | _____ |
| 7. 與孩子競爭 | _____ | _____ | _____ |

成人與孩子互動遊戲的評估表（第2頁）

B. 與孩子玩遊戲的時候，您是否經常：

| | 幾乎總是 | 有時 | 幾乎不 |
|-------------------------|-------|-------|-------|
| 8. 自己全神貫注地玩遊戲，而忽視孩子的參與？ | _____ | _____ | _____ |
| 9. 提問很多問題？ | _____ | _____ | _____ |
| 10. 把自己的想法強加予孩子？ | _____ | _____ | _____ |
| 11. 給予太多的幫助？ | _____ | _____ | _____ |
| 12. 禁止假想遊戲？ | _____ | _____ | _____ |
| 13. 要求完美？ | _____ | _____ | _____ |
| 14. 側重遊戲的結果，而忽略過程中的努力？ | _____ | _____ | _____ |

C. 影響您與孩子一起玩遊戲的因素是甚麼？

您單獨與孩子玩的頻密度？

您覺得這段遊戲的時間有價值嗎？

從上述各題答案中，可以顯示到一些改善與孩子一起互動遊戲的情況。例如，如果發現A類題目有一些答案是“幾乎不”，您以後將要刻意努力鼓勵這些行為。如果發現B類題目有一些答案是“幾乎總是”或“有時”，您應該盡量停止這些行為。您的回答可能顯示您需要安排更多時間與孩子遊戲，或者你需要改變你的態度或作出某些改變去減低影響您與孩子遊戲的困難。

家長與孩子“玩得高興”

遊戲的價值是什麼？為什麼玩遊戲對孩子是那麼重要？

- (1) 遊戲最顯著的好處是有助身體的生長發展。跑、跳、蹦、喊、笑這些活動都有助孩子的身體健康，可以提高孩子的大肌肉技能和知覺功能的發展。
- (2) 遊戲是孩子與家長一同學習的活動。遊戲可以讓孩子認識自己、瞭解自己的能力及怎樣與周圍環境聯繫起來。通過遊戲，孩子可以發現和探索新事物，發展他們的想像力，培養解決問題的能力，試驗新意念的可行性。通過這些經驗，孩子逐漸學會掌握周圍的環境，從而變得更有能力和自信。您曾否經常聽到孩子自豪地說“看，我做了這事？”。遊戲讓孩子用正面的方式去超越自己的限制，儘量擴展自己的所學及所知。遊戲讓孩子不怕失敗和犯錯誤，並提供機會讓他們瞭解自己能力的限制。
- (3) 遊戲是孩子情感表達的媒介。在孩子的世界中，他們的能力很低、也較少有機會表達自己的憤怒或依賴等情感。富想像力的遊戲可以幫助孩子減少恐懼、憤怒和不足感，同時可讓孩子感受到喜悅、受控制和成功。
- (4) 通過遊戲，孩子可以傳達自己的思想、需求、滿意、問題和感受。通過觀察、聽、以及與孩子的交談，成人可以瞭解孩子的歡樂、希望、憤怒和恐懼等感受。
- (5) 遊戲是讓孩子嘗試扮演不同角色的好機會，如扮演母親、父親、姑姑、教師和醫生。角色扮演讓孩子有機會從不同的角度看世界，幫助他們減低自我中心的意識。
- (6) 當孩子在遊戲中得到支持，就能幫助他們發展他們的創造力。他們可以自由發展自己的想像力，探索不可能和不合常理的事情，透過肯定自己的想法和意念而得以建立自信心。在假想遊戲中，盒子、積木和家居物品都可以成為房屋、宮殿或整個王國；洋娃娃可以變成母親、孩子、甚至怪物。
- (7) 遊戲培養孩子基本的社交技巧。孩子透過遊戲，學會如何與人合作、分享、且敏感別人的感受。

對孩子來說，遊戲是隨意的——讓孩子有各方面生長發展的機會。孩子在遊戲中不斷的練習才能掌握技巧，變得有自信、有創意。最重要是成人積極的參與，在遊戲中給予支持及鼓勵，孩子便會投入在遊戲中吸取不同的經驗。

玩具的特點

要讓孩子得到好的遊戲經驗，玩具的選擇是很重要的。對孩子而言，玩具不必是昂貴的、廣告推介的或“益智”的。孩子有無限的創造力，只要他們的想像力沒有被過分壓抑，他們可以將任何東西都變成有趣的玩具。例如炒鍋和小勺都可以成為很有趣的玩具。

基本上，合適的遊戲材料和設備應該是：

1. 安全，無利刃，或不含鉛的顏料。
2. 非固定、越多自由變化越好，像拼積木、搓泥膠和畫畫等遊戲可以激發孩子更大的想像力。
3. 有交流的和多元化。玩具能激發孩子獨立處事的能力。有些玩具會讓孩子變成觀眾，例說，上鏈後可以搖擺而行、嘎嘎叫的機械鴨子，只可以給孩子一時的娛樂，但沒有玩的價值。玩具做的事情越多，孩子需要做的就越少。我們不希望看到玩具令孩子養成被動的態度。
4. 體積大，容易操作的。體積太小的玩具會令年紀小的孩子產生挫敗感，因為孩子的肌肉協調能力還未發育完全，不足以控制較小的組合和形狀。
5. 觸感好，耐用，結構簡單。例如，硬的楓木是令人感溫暖的，觸感好的，也很耐用。
6. 一些鼓勵孩子發展合作性的玩具。做家務的工具（如掃帚和垃圾鏟）讓孩子有機會與別人交流，分享及合作。
7. 適合孩子的技能發展，並符合孩子的性格和當時的興趣。儘管如此，也要考慮一些自己喜歡或不喜歡的玩具，這樣才會享受與孩子分享玩具的樂趣（一個響亮的玩具鼓，孩子可能覺得很好玩，對成人就會感煩厭）。





孩子的氣質

氣質是一種行為的特質，指個人對周圍環境作出的自然反應或行為表現。在上世紀五十年代末，研究者托馬斯、切斯、伯奇、赫特茲戈和卡爾確認了九種特性或特徵－是天賦的且可能對一生的發展有重大的影響。另一方面，環境也會令這些身體的特徵作出某種程度的調整。個人的基本特質相信是與生俱來的，並且很穩定，不是後天教養而成的。

以下就是托馬斯等研究者提出的九種特質，它們描述了一個嬰兒或孩子對身處環境作出的反應。想想您的孩子有沒有以下的特質。每個特質都有某程度的延伸的，所以您的孩子可能很像某一種特質，但也有可能在兩種特質之間：

孩子的特質

孩子的活躍程度：

留意孩子活動的量，左右搖擺或隨時準備行動；相對孩子放鬆、安靜地坐著、或傾向安靜的活動。

很活躍

安靜和放鬆

1 2 3 4 5

孩子身體功能的規律性：

衡量孩子的睡眠次數、食慾、以及排便的規律。

非常有規律/可預測

很不規律/不可預測

1 2 3 4 5

孩子的適應能力：

衡量孩子怎樣適應生活習慣的改變、嘗試新食物、新的人際關係和新的地方。

很快適應

適應很慢

1 2 3 4 5

孩子的處理手法：

孩子積極地嘗試新事物，新環境，新人物還是會恐懼或害羞。

積極的面對

退縮或拒絕面對

1 2 3 4 5

孩子的身體敏感度：

衡量孩子對噪音、味覺、紋理、亮光、觸覺或溫度的敏感度。

不敏感

非常敏感

1 2 3 4 5

孩子的情緒變化程度：

衡量孩子回應大、小事情的情緒反應的強、弱度。

情緒非常高漲

溫和且冷靜的回應

1 2 3 4 5

孩子的氣質（第 2 頁）

孩子的注意力被分散的程度：

衡量孩子注意力被聲音、景物或事物所分散，還是可以排除外界刺激、集中注意力的程度。

容易被分散

1 2 3 4 5 完全集中

孩子的情緒：

衡量孩子的情緒是高興或積極，還是消極低落的程度。

積極正面

1 2 3 4 5 消極負面

孩子的持久力：

這是孩子面對困難仍堅持或保持專注，還是輕易放棄的程度。

持久力高

1 2 3 4 5 持久力低

隨遇而安及靈活的孩子

如果您的孩子經常有規律、適應能力好、正面、冷靜且活躍程度中等，他/她就屬於簡單型氣質。大約40%的孩子屬於這種氣質。

慢熱而謹慎的孩子

如果您的孩子適應力較慢、開始時退縮、活躍和情緒波動程度中等，他/她就屬於慢熱型。大約15%的孩子屬於這一類。

挑戰型氣質的孩子

如果您的孩子活動能力高，不可預期的表現、適應能力低、情緒波動大而且消極，他/她就屬於挑戰型氣質。大約10%的孩子屬於這一類。

大約35%的孩子混合以上三種類型的氣質。



教養方法：注重孩子的氣質

由於家長不能改變孩子的氣質類型，教養的方法必需要接納或按著孩子獨特的氣質或性情開始。最重要的是家長嘗試將教養的方法與孩子的氣質互相配合。家長可以透過觀察及學習孩子的行為模式，從而修改或調整教養的期望、鼓勵和紀律去符合孩子獨特的需要。

家長要切記不要將孩子標籤為簡單的、害羞或頑皮的類型。這些標籤是會傷害孩子的自尊，也可能使孩子形成一種預定的心態，阻礙他們繼續發展自己的行為模式。另一方面，瞭解孩子的氣質類型就可以從一個麻煩的孩子與開心的孩子之間，以及一個接納的家長和沮喪的家長之間作出改變。瞭解孩子的氣質可以改善您和孩子的關係，因為您會知道怎樣幫助孩子發揮得最好。家長有能力去幫助孩子按著自己的氣質而發展，建立他們的自尊從而明白自己更多。

教養一個靈活、簡單氣質的孩子，家長將用較少的管教時間和專注，因為孩子會很容易適應生活習慣的改變，但不會表達自己的意願。對應這簡單的類型，父母要刻意去幫助孩子表達失落和受傷害的感受，並且要主動瞭解他們的興趣、想法和感覺。否則，這類型的孩子會在家中被忽略，從而失去安全感，獨特的氣質就沒有機會發展了。

另一方面，對於那些固執、過度活躍、不專注、難於預測的或容易沮喪的孩子，家長的關注似乎永遠都不足夠。這種挑戰型氣質的孩子經常使家長感到疲乏不堪，因為他們需要很多的監管和關注。家長需要為孩子設定家中的常規，幫助他們預備過渡，及宣洩他們旺盛的精力。家長要知道引起孩子強烈情緒反應的因素及導火線，預先用幽默的方式淡化他們強烈的情緒，同時提議他們做一些自我冷靜或溫和的活動，如講故事或溫水浴。對於教養情緒反應較強的孩子，家長將要包容，有耐心，且向孩子示範適當的情緒表達方式。若孩子的思想較負面，家長將要給予正面的鼓勵。若孩子的注意力很容易被分散，家長應嘗試給予清楚和簡單的指示。家長盡量避免用競爭性的活動去分散孩子的注意力；給予頻密的休息，且在不帶憤怒或羞愧的平靜心態下幫助孩子轉移注意力。這些孩子需要經常逐小步的表揚和鼓勵，直至完成任務。同樣地，這類型孩子的家長需要更多的支援，為自己安排休息或舒緩的時間，使重新得力。



另外，家長要慢慢讓孩子適應新環境。開始時，孩子會變得不太活躍及可能退縮或有負面的反應。這類型的孩子需要清楚的常規和鼓勵去幫助他們嘗試新活動。充足的過渡期亦會幫助他們接觸新的人物或融入新環境，例如日托中心和學前準備。這類型的孩子需要與家長討論，預備他們接受常規的改變；並在新活動開始前幾分鐘給予預告。孩子在開始下一個活動之前需要過渡期去結束當時的活動，最好盡量減少轉變的次數。他們需要較多的時間去完成任務，避免批評他們緩慢的進度或抗拒的態度。



家長的氣質與孩子的氣質互相配合

家長擁有他們自己的氣質，且需要瞭解怎樣與孩子的氣質互相配合。有時候，家長與孩子的氣質非常相似，有時候卻非常不同。家長與孩子的氣質相似或不同都可能產生衝突。

您曾經用以下的問卷來評估您的孩子,現在是評估您自己。看看您屬那類型的氣質。

我的氣質

活躍程度：

我的活動程度，對比鬆弛程度的評估。我是：

非常活躍

安靜及放鬆

1

2

3

4

5

身體功能的規律性：

我的睡眠次數、飲食和排便的可預測程度。我是：

非常有規律/可預測

很不規律/不可預測

1

2

3

4

5

適應性：

我怎樣適應新的生活習慣、新的食物、新人物和新環境的改變。我通常：

很快適應

適應很慢

1

2

3

4

5

我的處理方法：

當面對新事物，我會積極嘗試還是恐懼或害羞。通常我是：

積極面對

退縮或拒絕面對

1

2

3

4

5

我的身體敏感程度：

我對噪音、紋理、亮光和溫度的敏感度：

不敏感

非常敏感

1

2

3

4

5

我的情緒變化程度：

我的反應或情緒變化程度：

非常情緒化

冷靜的回應

1

2

3

4

5

家長的氣質與孩子的氣質互相配合 (第 2 頁)

我的注意力被分散程度：

我注意力容易被聲音、景物或事物分散，還是我能夠排除外界刺激、集中注意力的程度。通常我是：

很容易被分散

非常集中

1

2

3

4

5

我的情緒：

衡量我的情緒是高興、積極，還是消極低落的程度。通常我是：

正面積極

負面消極

1

2

3

4

5

我的持久力：

衡量我面對困難仍堅持、保持專注，還是輕易放棄的程度。通常我是一個：

持久力高

持久力低

1

2

3

4

5

冰箱小貼士和應用資料
學術和持久能力的培訓

學術和持久能力的培訓
為入學做好充分的準備

一週家庭活動



實行的：

- 每天與孩子遊戲，以孩子為主導，並用描述性評語，描述孩子的行動，位置（在.....的上面、下面和裏面），描述他／她正在玩什麼，避免提問。
- 完成孩子和您自己的氣質問卷（見應用資料）。
- 填寫『遊戲記錄表』記錄遊戲的情況。

閱讀



閱讀『The Incredible Years』的第一章“怎樣與孩子一起遊戲”“How to Play With Your Child”。

- 電話聯絡小組的朋友。

Handout 2A

學術和持久能力的培訓為入學做好充分的準備

一週家庭活動



實行的：

- 每天與孩子遊戲，以孩子為主導，及學術和持久性鍛鍊。
- 描述孩子玩具的顏色、形狀、種類和數目，同樣描述孩子的耐心、冷靜、持久力和專注力。
- 用描述評論的方式讀書。可考慮與孩子一起看一本完全沒有字，只有圖畫的書，與孩子一起看圖編故事是很有趣的。練習本週所學的內容以提升孩子的自信心。注意孩子對您的努力有何反應。
- 填寫『遊戲記錄表』記錄遊戲的情況。

閱讀



閱讀『The Incredible Years』的第三部分（問題15）：『專心閱讀』
“Reading With Care” 和第九章 “幫助孩子學習控制情緒”
“Helping Children Learn to Regulate Their Emotions”。

- 電話聯絡小組的朋友。

Handout 2B

冰箱小貼

增強孩子的語言能力，為入學前的閱讀技能做好準備： 家長作為“學術和持久能力培訓”的教練



“描述性評語”是一種增強孩子語言能力的有效方法。以下列表中的動作、行為和物件都可以與孩子遊戲時加以描述。用以下列表練習描述性評語的概念。

| 物件和行動 | 實例 |
|--|---|
| _____ 顏色 _____ 數量 _____ 形狀 _____ 物件的名稱 _____ 尺寸（長、短、高、比較.....小、比較.....大等等） _____ 位置（在.....的上面、下面、旁邊、跟著、頂部、後面等等） | “你有紅色小車和黃色卡車。” “這裡有一隻、兩隻和三隻恐龍形成一排。” “現在，方形的樂高拼合在圓形樂高上。” “這個火車比軌道長。” “你把小螺絲放到正確的圈洞中。” “藍色的積木在黃色四方形的旁邊，紫色的三角形在那個長長的紅色長方形頂部。” |
| 持久性 | |
| _____ 努力工作 _____ 集中、專注 _____ 保持冷靜和耐心 _____ 再試一次 _____ 解決問題 _____ 思維技巧 _____ 閱讀 | “你在努力拼圖，想一想這一塊應該放在哪兒。” “你真有耐性，嘗試各種不同的方法把那一塊放入正確位置。” “你正保持冷靜，再試一次。” “你一直努力思考如何解決這個問題，並想出一個很好的辦法造一隻船。” |
| 行為 | |
| _____ 遵從家長的指示 _____ 聆聽 _____ 獨立 _____ 探索 | “你完全照我所說的去做，你真的學會聆聽別人。” “你完全靠自己解決了那個問題。” |

冰箱小貼士

建立專心閱讀的習慣



評論，用描述性評語去描述圖片。輪流互動，鼓勵他/她描述圖片，讓孩子學會講故事。



提出任意發揮的問句。
“你在這一頁上看到了什麼？”（觀察和報告）
“發生了什麼事？”（講故事）
“那是什麼圖片？”（促進學術技能）
“她現在有什麼感覺呢？”（探索感情）
“接下來會發生什麼呢？”（預測）



表揚和鼓勵孩子的想法和反應。
“對呀！”
“你認真在思考那事情。”
“哇，你對那事情知道很多啊。”



延續孩子的意念。
“是的，我都覺得他很興奮，他可能也有點害怕。”
“是的，這是馬，也稱為母馬。”
“是的，那個男孩要去公園。還記得那次去公園嗎？”

腦震盪/互相討論



個人對遊戲的想法

在繼續討論之前，想想以下兩個問題：

1. 與孩子一起玩遊戲，將會對他們什麼益處？
2. 與孩子一起玩遊戲有甚麼困難？

寫下與孩子遊戲的好處和與孩子玩遊戲的困難。

| 花時間與孩子遊戲的好處 | 遇到的困難 |
|---|-------|
| | |
| <p>目標：</p> <p>我承諾本週將與孩子一起玩遊戲 _____ 次，每次 _____ 分鐘。</p> | |



腦震盪/互相討論

鼓勵語句

與好友分享一些鼓勵性的說話，您可以用這些說話幫助孩子堅持嘗試——縱使事情很困難。



例如：您一直嘗試.....

目標：

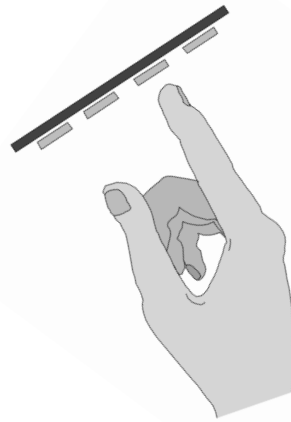
我承諾本週與孩子一起玩遊戲 _____ 次，每次 _____ 分鐘。

冰箱小貼士
建立孩子的自信心



- 專注並重視與孩子玩遊戲。
- 聆聽孩子——當孩子說話時，觀察及等候——如果孩子不想說話，就不要強迫。
- 描述他們做什麼，鼓勵孩子不斷的學習。
- 表揚孩子的努力和成功。
- 與孩子交談或遊戲時，遵從孩子的引導。
- 每天安排一定的時間與孩子相處。
- 看書的時候：
 - 提出的幫助孩子發揮思考的問題；
 - 避免命令和糾正；
 - 當孩子需要時，提供幫助。
- 給予機會，讓孩子重述以往的故事。
- 鼓勵孩子編寫自己的故事，並朗讀出來。
- 經常與孩子讀書，讓孩子看到你閱讀的時候。
- 鼓勵孩子隨意創作故事，並扮演出來。

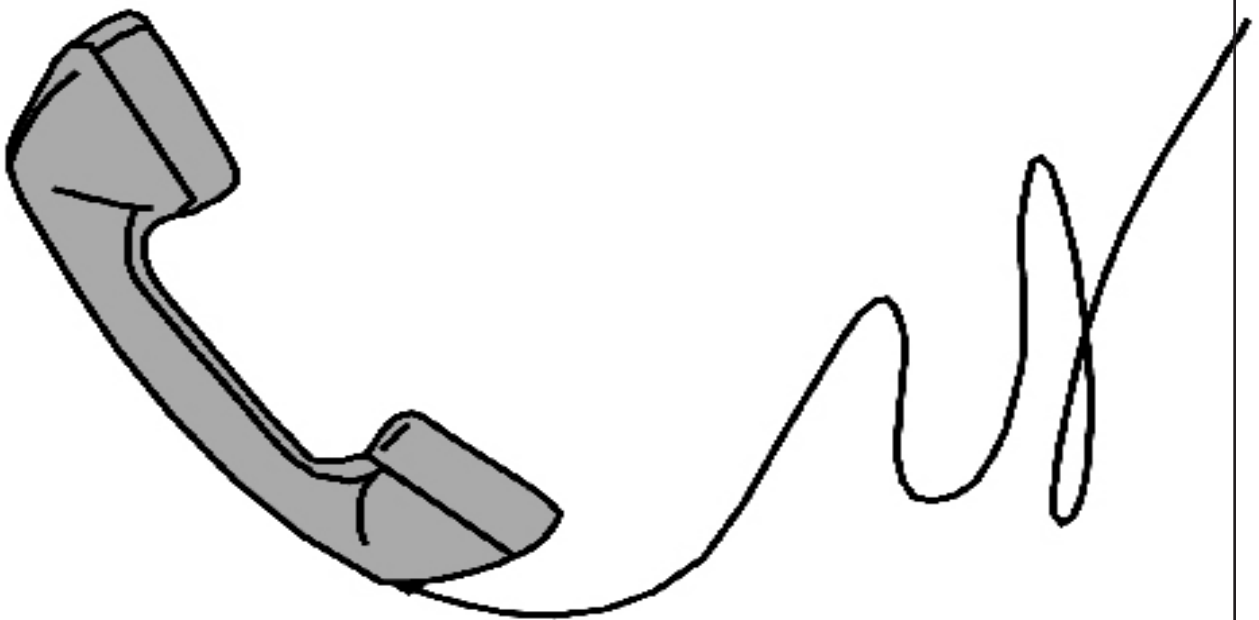
電話聯絡小組的朋友

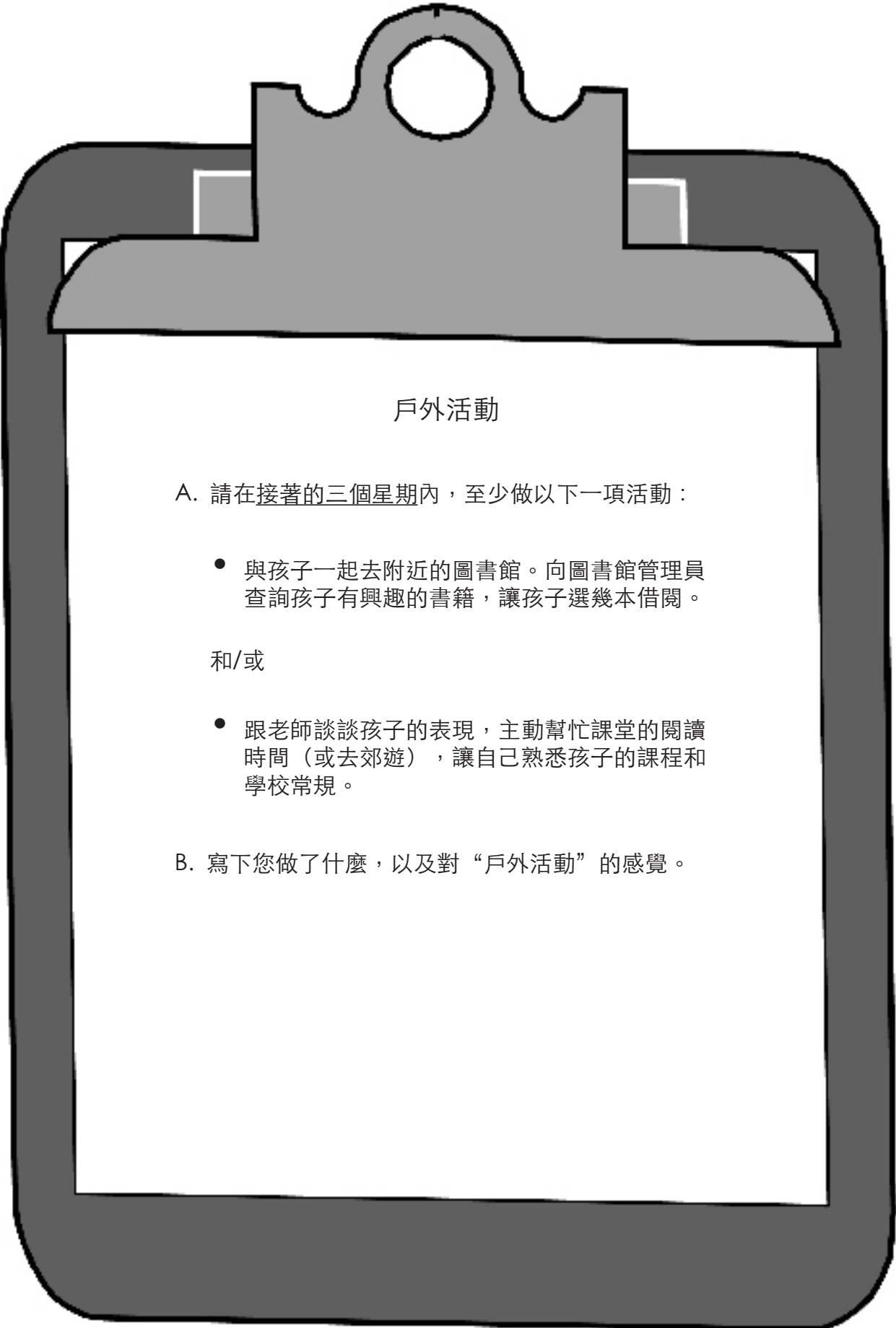


從本週開始直到課程的最後一週，您將要電話聯絡小組的其中一位成員。接著的幾個星期內，您都會與同一“好友”聯絡。目的是彼此分享學習的心得和有關家庭活動的“重點提示”。例如，您跟孩子怎樣玩遊戲、您如何設計你的貼紙獎勵計劃、您的獎勵是甚麼、或有效的處理某一問題行為。

建議每次聯絡的時間不超過5-10分鐘，可自行與你的好友安排。

家長互相分享，不單可以豐富大家的創意，也可以互相支持！





戶外活動

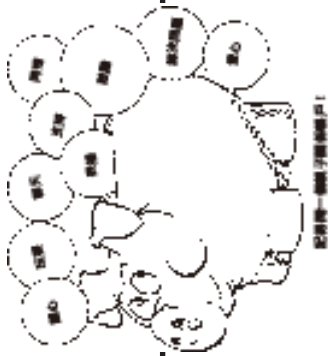
A. 請在接著的三個星期內，至少做以下一項活動：

- 與孩子一起去附近的圖書館。向圖書館管理員查詢孩子有興趣的書籍，讓孩子選幾本借閱。

和/或

- 跟老師談談孩子的表現，主動幫忙課堂的閱讀時間（或去郊遊），讓自己熟悉孩子的課程和學校常規。

B. 寫下您做了什麼，以及對“戶外活動”的感覺。



家庭活動



遊戲記錄表

記下您與孩子一起遊戲的次數、您做了什麼、以及您自己在遊戲中的反應或孩子的反應。

| 日期 | 所用的時間 | 活動內容 | 孩子的反應 | 家長的反應 |
|----|-------|------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



遊戲中學習時該做的和不該做的

不該做的：

1. 制定架構、組織好和強加您自己的想法，“為孩子”而做，或主導孩子的遊戲。
2. 與孩子競爭。
3. 催促孩子玩一些超過他或她能力所及的新活動。
4. 沉醉於自己玩遊戲，忽略了孩子也正在玩。
5. 給予一些遊戲工具，遠超出孩子的年齡所能夠玩的。
6. 批評、糾正、處罰或與孩子的遊戲方式有矛盾。重要的是“活動的過程”，而不是結果。
7. 拒絕在孩子的假想世界中扮演角色，或者禁止在假想遊戲中的侵略或控制行為。
8. 在遊戲中，問太多的問題或者發出太多的指令。
9. 忽略孩子全然投入在遊戲中。
10. 試著“教”而不是玩。

應該做的：

1. 遵從孩子的思路——延伸他或她的想法和想像。如果孩子難以開始，選擇一項他或她感興趣的活動，或提供適當的提示讓孩子開始。當他/她可以開始時，讓孩子自由發揮但亦繼續關注。
2. 多表揚孩子的想法、創造力和想像力。
3. 熱情地描述孩子做什麼，而不是問一連串問題，或著重孩子沒有做的事情。
4. 鼓勵孩子的努力，而不是衡量努力的成果。遊戲的重要性是“做”。而“做”不一定要成年人明白。遊戲是孩子做實驗的機會，而無須考慮真與假。
5. 模仿孩子的行動，只要這行為是適當的，遵從孩子的要求去做的。
6. 當孩子碰到問題時，似乎完全沒有辦法解決問題的時候，可提供幫助。然後建議一起解決問題，等候孩子接納及欣賞您的幫忙。
7. 如果必須作出一些限制，則清楚及愉快地提出來。例如，“你不能在桌子上塗顏色。你可在這張紙上畫。”
8. 忽視問題的行為，例如發牢騷、哭泣、說話沒有禮貌、說髒話、發脾氣等等。否則，您可能不自覺的鼓勵了這些行為。
9. 幫助孩子從一個遊戲過渡另一個。例如，從安靜的活動轉向活躍的遊戲。
10. 提供隨意的遊戲，鼓勵孩子玩一些可以發揮創意的玩具。例如，積木、泥膠和塗顏色，這些比大多數商品推介的玩具更能發揮創意。
11. 與孩子玩角色扮演遊戲。
12. 做一個專注和愛欣賞的觀眾。對孩子在學習中的發現，表現得很有興趣。
13. 允許污亂的出現。採取一些預防措施，例如用塑料桌布，界定手工藝創作的範圍，使容易擦掉清理。
14. 參與遊戲活動，但讓孩子主導。

冰箱小貼士

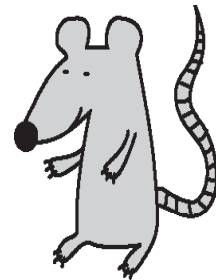
與孩子的氣質配合

即使家長與孩子的氣質不同，仍然可以爭取與孩子配合。配合的意思是指家長的要求和期望與孩子的氣質、能力和特點相符。目標是管理，而不是壓制或改變氣質。

以下是促進家長配合和管理孩子氣質的小貼士：

- 認識孩子的氣質與風格不是您的“過錯”，因為氣質是天生的，不是從家長學來的。也許，孩子不是故意要為難或刺激您，不要責怪他/她或自己。
- 尊重孩子的氣質，不要與其他兄弟姐妹相比，或試圖改變他或她的基本氣質。
- 考慮您自己的基本氣質和行為，當孩子的反應與你有所衝突時，調整您的管教方法以達到互相成合。
- 記住：您給孩子樹立的榜樣，他們就會從您身上學到。
- 在計劃最適合孩子的活動時，嘗試考慮並預測孩子的適應性、活動程度、敏感程度、成長發展能力和持續專注的能力。
- 嘗試把重點放在當前的問題上，不要投射到未來的問題。
- 評估您對孩子的期望、您的喜好和您的價值觀，是否實際且適當？
- 預計危機的可能性，儘量避免或減少這些情形出現。
- 享受與孩子的互動，樂於接受每個孩子的不同之處。
- 避免給孩子加上壞孩子或難以相處的標籤，否則可能導致負面的自我印象，並進一步加重他的困難。
- 嘗試分辨壞脾氣只是氣質引發的（對失望的反應）而非操控的行為（讓家長屈服）。
- 幫助孩子樹立正面的自尊——對自己的長處和短處有公平的評價。
- 安排與孩子分開的獨處的時間，讓您及孩子各有自己的空間。

請緊記，只要你敏感孩子的需要，任何一種氣質的特點，都可以培養成為孩子的優點。



冰箱小貼士和應用資料
社交與情感培訓

社交與情感培訓

一週家庭活動



實行的：

- 與孩子一對一玩遊戲，使用社會、情感和持久性培訓
- 與孩子一起玩假想遊戲
- 電話聯絡小組的朋友，分享在遊戲中培訓孩子的經驗

閱讀



閱讀『The Incredible Years』第二章“正面的專注、鼓勵和表揚”
(Positive Attention, Encouragement and Praise)。

Handout 3A

社交與情感培訓

一週家庭活動



實行的：

- 與一個及其他孩子（兄弟姊妹或同年紀的孩子）一起玩遊戲，使用社交和情感培訓。
- 嘗試在不同的情況下培訓孩子，例如在超級市場或遊樂場、或吃飯或洗澡的時間。
- 記錄您表揚孩子的內容（見『表揚紀錄表』）
- 電話聯絡小組的朋友，分享遊戲中培訓孩子的經驗

閱讀



閱讀『The Incredible Years』第二章“正面專注、鼓勵和表揚”
(Positive Attention, Encouragement and Praise)。

冰箱小貼士

促進孩子的感情表達：

家長作為“情感表達的培訓”



描述孩子的感受是增強孩子情感表達能力的非常有效的方法。當孩子學會情感表達的語言，就能更有效地調整自己的情緒，因為他們可以告訴您自己的感受。與孩子遊戲時，您可以使用以下情感語言的列表，幫助你描述孩子的情感。

| 感受/情緒用詞 | 實例 |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 開心 <input type="checkbox"/> 沮喪 <input type="checkbox"/> 平靜 <input type="checkbox"/> 自豪 <input type="checkbox"/> 興奮 <input type="checkbox"/> 高興 <input type="checkbox"/> 傷感 <input type="checkbox"/> 有幫助 <input type="checkbox"/> 擔心 <input type="checkbox"/> 有信心 <input type="checkbox"/> 耐心 <input type="checkbox"/> 有趣 <input type="checkbox"/> 嫉妒 <input type="checkbox"/> 原諒 <input type="checkbox"/> 關懷 <input type="checkbox"/> 好奇 <input type="checkbox"/> 生氣 <input type="checkbox"/> 瘋狂 <input type="checkbox"/> 有興趣 <input type="checkbox"/> 尷尬 | <ul style="list-style-type: none"> ● “這真令人沮喪，但你仍保持冷靜，且再嘗試一次。” ● “這幅畫令你感自豪呢。” ● “當你讀那個故事時，顯得很有自信。” ● “你真有耐心了。即使它掉下來兩次，你還是不斷地嘗試，把它弄高一點。你對自己那麼有耐心，一定很高興。” ● “你跟朋友看似玩得很高興，他好像非常喜歡跟你一起玩。” ● “你真有好奇心，你嘗試了各種方法，讓它們可以相配。” ● “你原諒你的朋友，因為你知道這只是一時的錯失。” |

示範表達及分享感受

- “我為你能夠解決這問題感到驕傲。”
- “跟你一起玩真有趣。”
- “我曾經有點緊張它會掉下來，但你很小心及有耐心，你的計劃成功了。”

冰箱小貼士

促進孩子的社交能力： 家長作為“社交技巧的培訓”



描述和促使孩子的友善行為是加強孩子社交技巧的非常有效的方法。社交技巧是建立持久友誼的第一步。與孩子一起玩或孩子與其他小朋友玩的時候，您可以使用以下社交用詞的列表，加以描述。用這個列表幫助您培訓孩子的社交技巧。

| 社交/友誼的技巧 | 實例 |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 幫助 <input type="checkbox"/> 分享 <input type="checkbox"/> 團隊合作 <input type="checkbox"/> 說話友善（安靜，有禮貌） | <ul style="list-style-type: none"> ● “你真有善，讓朋友輪流玩你的積木。” ● “你倆工作在一起，像團隊一樣彼此幫助。” |
| <input type="checkbox"/> 聆聽朋友說話 <input type="checkbox"/> 輪流 <input type="checkbox"/> 詢問 <input type="checkbox"/> 交換 <input type="checkbox"/> 等待 | <ul style="list-style-type: none"> ● “你聆聽朋友的要求，遵從他的建議。這是非常友善的。” ● “你等朋友先玩，你用之前預先詢問。朋友聆聽你的話，與你共享。” ● “你們輪流玩，這是好朋友彼此為對方所做的。” |
| <input type="checkbox"/> 同意朋友的建議 <input type="checkbox"/> 提出建議 <input type="checkbox"/> 給予讚美 <input type="checkbox"/> 友善、輕柔的接觸 <input type="checkbox"/> 要先得朋友的同意才可取朋友的東西 <input type="checkbox"/> 解決問題 <input type="checkbox"/> 合作 <input type="checkbox"/> 大方 <input type="checkbox"/> 包容別人 <input type="checkbox"/> 道歉 | <ul style="list-style-type: none"> ● “你提出了友善的建議，你的朋友正跟著你的建議而做。多麼友好啊。” ● “你正幫助朋友搭建一座塔。” ● “你們彼此分享，合作得好。” ● “你倆一起想出了搭配這些積木的方法，這是一個很好的方法。” |

提示

- “看看朋友所做的，你覺得你能夠稱讚他嗎？（如果孩子嘗試給予讚美，就表揚他/她）
- “你是友意做的，你覺得你可以向朋友道歉嗎？”

示範友善行為

- 家長在日常生活中示範等候、輪流、幫助和稱讚的行為，也可以教導孩子社交技巧。

冰箱小貼士

促進孩子的自我調節能力



- 嘗試瞭解孩子的感受及所想要的
- 描述孩子的感受（不要問他感覺如何，因為他可能沒有詞彙表達他的感受）
- 經常描述孩子的正面感受，而少提及負面的感受
- 表揚孩子的自我調節能力，如保持冷靜、感沮喪仍再試、等候下一輪、以及用言語表達
- 孩子感沮喪時，要支持他
- 示範並給孩子所需的詞語去表達自己的需要（例如，“你可以問她能否用她的車”）
- 幫助孩子學習如何自我調節，如深呼吸
- 自己示範用言語表達感受，例如“我為你感到驕傲”或“和你一起玩真有趣”。

冰箱小貼士 提升孩子的社交能力

- 與孩子遊戲時，家長可示範社交技巧（例如主動分享）、等候、表揚、輪流、請求幫忙以及同意等候。
- 提示孩子提出幫助，或輪流使用、或分享東西或給予讚美，然後稱讚（如果有讚賞的事情發生）。若孩子不回應您的提示，不需刻意做出來。
- 表揚孩子當他／她與你分享、或主動幫忙。
- 家長可使用洋娃娃或手偶與孩子玩假想遊戲，並用這些玩具示範社交技巧，例如：請求一起玩、主動幫助、輪流使用、給予讚美、深呼吸以保持冷靜和等候。
- 示範及建議孩子用適當的詞語表達。
- 幫助孩子留意其他孩子怎樣處事，給予某程度的幫助。
- 幫助孩子明白與他人分享會令人快樂。（例如，把孩子的行為與他人的感受聯繫起來）



冰箱小貼士 享受進餐時間

- 制定一份進餐的常規，讓孩子預知進餐時的規矩。
- 進餐時，嘗試營造一個輕鬆愉快的氣氛
- 不要期望孩子能坐在餐桌旁一段長時間
- 當進餐完畢就不再供給其他食物，避免在兩頓飯之間給孩子吃一些不健康的零食
- 關掉電視機或電話，減低進餐時的騷擾
- 給孩子一些食物的選擇，培養孩子獨立決斷能力
- 讓孩子嘗試新的食物時，每一次一種且少量。例如，將新的食物與孩子喜歡的食物放在同一碟。
- 每一餐，嘗試預備至少一款您孩子喜歡的食物。
- 提供適合孩子進食的份量——要比成人份量少很多
- 堅持不給予孩子高糖的食物，否則孩子會不喜歡吃別的食物
- 不要期望孩子會喜歡吃所有你提供的食物——讓孩子有自己的決定去選擇喜歡吃的食物。強迫孩子吃，只會讓他更加固執，日後將不願意嘗試新的食物。
- 不要理會孩子對食物的埋怨和拒絕進食，但要表揚孩子願意吃某種食物。
- 表揚餐桌上其他人正享受進食且有禮貌



培訓孩子與同輩互相合作玩遊戲

讓孩子與他／她的朋友一起玩遊戲，家長可在遊戲中留意及描述他們彼此合作的行為，“培訓”他們一起玩遊戲的技巧。例如：

提出建議：“哇，這個建議對你朋友有很大的幫助。”

表達正面的感受：“你用一個很有善的方法去表達你的感受。”

等候：“真棒！雖然你也很想第一個玩，你卻讓他先玩，等候下一輪。”

徵求許可：“你真友善，先問他是否想第一個玩。”

稱讚：“你稱讚得很好！我知道她覺得很開心。”

輪流：“你讓她輪流玩——非常有幫助。”

分享：“你倆一起做這事情，我知道到你們都是很容易與人合作的團隊成員。”

同意：“你同意了她的建議——真友善的做法。”

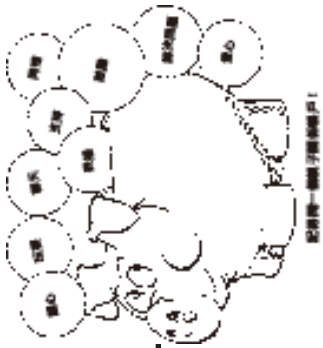
使用溫柔的接觸：“你溫柔及有風度地接觸他，這樣很友善。”

尋求幫助：“哇！你要求他幫助你——這是好朋友之間的互相幫助。”

關心：“我知道你很關心她的想法和觀點，你很細心體貼。”

解決問題：“你倆冷靜地解決了這個問題，似乎你們都感到很開心。”

有禮貌：“你很有禮貌地要求她等候——這是非常友善的。”



家庭活動



遊戲記錄表：

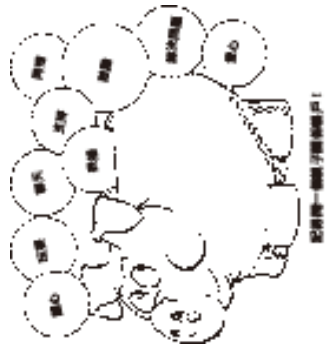
記下您與孩子一起遊戲的次數、您做了什麼、以及您自己在遊戲中的反應或孩子的反應

| 日期 | 所用的時間 | 活動的內容 | 孩子的反應 | 家長的反應 |
|----|-------|-------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

家庭活動



表揚記錄表：



| 日期 | 時間 | 表揚次數和表揚的句子實例 | 表揚的行為 | 孩子的反應 |
|----|----|--------------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

家長促進孩子的情感和社交能力的發展



親子社交培訓： 孩子發展程度（一）

親子遊戲：家長可以用一對一的互動方式去培訓孩子的社交技巧，讓他們與同輩玩之前，先學習社交和情感表達的言語。透過家長的示範和描述性的評論，可促進孩子的學習能力，包括增強孩子的語言能力，及幫助他們認識和學習社交技巧。

| 社交/友誼技巧 | 實例 |
|--|--|
| 家長榜樣： <ul style="list-style-type: none">❖ 分享❖ 主動幫助❖ 等候❖ 建議❖ 稱讚❖ 行為至感受 | <p>“我將是你的朋友，並與你分享我的車子。”</p> <p>“如果你願意，我可以幫你。我扶著下面，你放另一件在上面。”</p> <p>“我可以耐心等待，等到你用完為止。”</p> <p>“我們可以一起建造一些東西嗎？”</p> <p>“你真聰明，能把那些拼合起來。”</p> <p>“你與我分享。你真好，令我很開心。”</p> <p>“你幫我解決了那個問題，你能夠展示出來令我感驕傲。”</p> |
| 家長鼓勵： <ul style="list-style-type: none">❖ 自我對話❖ 要求幫助 家長的反應： <ul style="list-style-type: none">❖ 當孩子與你分享或幫你時，給予表揚❖ 當孩子拒絕分享或幫助時，不理會或示範接受 | <p>“嗯，真希望我能找到另一塊適合的放在這兒。”</p> <p>“嗯，我不肯定我知道怎麼把這些組合起來。”</p> <p>“你能幫我找另一塊圓的嗎？”</p> <p>“你可否與我分享你其中的一架車嗎？”</p> <p>“你跟我分享，真是好幫忙又友善。”</p> <p>繼續使用描述性評論。</p> <p>“我可以繼續嘗試找一塊圓的。”（毅力示範）</p> <p>“我可以等候，直至你不再玩那輛車。”（等候示範）</p> <p>“我知道很難放棄那輛車，所以我會等下一輪再玩。”</p> |
| 手偶或活動公仔示範： <ul style="list-style-type: none">❖ 加入遊戲❖ 友善的社交❖ 不理會攻擊性的行為 | <p>“我可以跟你一起玩嗎？”</p> <p>“這看起來很有趣，我可以跟你一起做嗎？”</p> <p>“我是友善的，我想跟你一起玩。”</p> <p>“我想跟友善的人一起玩，我想我會找別人跟我玩。”</p> |

家長促進孩子的情感和社交能力的發展



親子社交培訓： 孩子發展程度（二）

孩子與同輩各自遊戲：年幼孩子開始與其他孩子玩的時候，他／她先是坐在另一孩子的身旁，然後開始各自各玩遊戲。剛剛開始時，他們不會主動與其他孩子交流，甚至沒有注意到他們的存在。他們不會與別的孩子交談，或提出想法，或與他們有任何交流。家長可以促進孩子與同輩遊戲，提示孩子利用社交技巧，或注意朋友們的活動或情緒。最重要的是幫助孩子用言語交流或示範社交行為，因為孩子可能還未發展這些技巧。

| 社交/友誼技巧 | 實例 |
|---|--|
| 家長培訓： ❖ 要求他們想要的 ❖ 要求幫助 ❖ 要求朋友等候 | “你可以對你的朋友提出自己想要的，說：‘請給我一枝蠟筆？’ “你可以請求朋友幫忙說‘你能幫助我嗎？’ “你可以告訴朋友，你還未準備好與人分享。” 如果您的孩子用自己的詞語重覆你所說的話，表揚他/她有禮貌的詢問或友善的幫助。” |
| 家長鼓勵： ❖ 注意其他孩子 ❖ 主動與其他孩子交流 ❖ 讚美孩子 家長表揚： ❖ 行為至感受 ❖ 一起玩 | “哇，看，你朋友搭建的塔那麼大。” “你倆都用綠色螢光筆。” “你朋友正在找綠色的積木，你能幫他找一些嗎？” “你朋友沒有車，但你有八輛車。他似乎不開心，你可以與他分享一架車嗎？” “哇，你可以告訴你的朋友，他的塔太棒了。” 如果孩子重覆你所講的，您可以表揚他友善的稱讚。” 如果孩子沒有回應，繼續使用描述性評論。 “你與朋友分享。這樣很友善也令她很開心。” “你幫朋友解決了問題，她似乎很高興得到你的幫忙。” “你朋友很高興跟你一起玩樂高玩具。你似乎與朋友玩得很開心，你倆都很友善。” |
| 手偶或活動公仔模擬： ❖ 分享或幫助 | “哇！你看到蘭茜 (Nancy) 正在搭建的塔嗎？” “你們哪一位能幫我找一塊紅色的積木造一架貨車？” “我能幫你建這間屋子嗎？” “你想我們可以問弗萊迪 (Freddy)，他可否與我們分享他的火車嗎？” |

家長促進孩子的情感和社交能力的發展



孩子 – 同輩的社交培訓： 孩子發展程度（三）

孩子主動開始玩遊戲：孩子從各自各玩遊戲轉向主動開始互動的遊戲。他們想去結交朋友且對別的孩子感興趣。根據他們的氣質、隨意的程度、注意力和社交技巧知識，他們的相處可能彼此合作，或有時會有衝突。當孩子與同輩的朋友玩時，家長可以從旁提示或培訓孩子的稱讚及專注的技巧以促進他們的社交能力。

| 家長培訓孩子的技巧 | 實例 |
|--|--|
| <p>社交/友誼技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 以友善的方式詢問（有禮貌、安靜） ❖ 幫助朋友 ❖ 分享或交換 ❖ 請求加入遊戲 ❖ 請求加入遊戲 ❖ 同意或給出建議 | <p>“你有禮貌地告訴朋友你想要什麼，他／她便將那東西給你。你們是好朋友。”</p> <p>“你幫朋友找到了她正尋找的東西，你倆一起做又互相幫助，好像是一個團隊。”</p> <p>“你真友善，將自己的積木與朋友分享。她也跟你交換，她的車也給你。”</p> <p>“你親切地請求一起玩，他們似乎很高興跟你一起玩。”</p> <p>“你稱讚了她，你真友善。”</p> <p>“你接受了朋友的建議，非常合作。”</p> |
| <p>自我調節技巧：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 聆聽同輩在說什麼 ❖ 耐心等待 ❖ 輪流 ❖ 保持冷靜 ❖ 解決問題 | <p>“哇，你真的聆聽朋友的要求，且跟從了他的建議。非常好的朋友。”</p> <p>“你等候並先問准可否用那個，表明你很有耐心。”</p> <p>“你們輪流玩，好朋友就是這樣互相幫助。”</p> <p>“當他/她不樂意跟你玩時，你很失望。但你仍保持冷靜，請求別人跟你玩。這很勇敢。”</p> <p>“你倆都不知道怎樣把那個拼好，但你倆一起努力把它的拼好了——你倆都很會解決問題。”</p> |
| <p>認同別人的感受：</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ 行為至感受 ❖ 道歉/原諒 | <p>“你跟朋友分享，真友善，也令她感到很開心。”</p> <p>“你看到她很沮喪，就幫她把那個弄好。你真細心，能考慮到朋友的感受。”</p> <p>“你倆都很沮喪，但你還是保持冷靜，並不斷嘗試，最終解決了。這就是真正的團隊合作。”</p> <p>“你本來不敢請求她跟你玩，但你很勇敢地請求她，你這樣做令她很高興。”</p> <p>“那是一個意外，你覺得你能道歉嗎？”或者“你的朋友也很抱歉他所做的，你能原諒他嗎？”</p> |

冰箱小貼士和應用資料
有效的表揚和鼓勵

表揚和鼓勵孩子有效的方法

“激發孩子最好的一面”

一週家庭活動



要做的：

- 每天至少與孩子連續玩十分鐘。
- 在玩耍時，練習表揚孩子的技巧，且增加表揚的次數。
- 選擇一種您希望經常看到的行為，並在接下來的一週內，每次看到孩子做出這種行為時，都給予表揚。例如，玩耍時保持安靜、遵從您的指示、拾起玩具、與他人分享。
- 雙倍增加表揚的次數，觀察孩子被表揚後的反應。
- 在“記錄表上記錄表揚的結果。
- 在記錄表中，列出您希望經常看到的行為。
- 電話聯絡小組中的同伴。

閱讀



- 閱讀家長資料及『Incredible Years』的第三章“具體的獎勵”。
- 重點注意，表揚對您很重要的人！



表揚孩子的冰箱小貼士

- 看孩子的好行為就加以表揚，不要等到最好才表揚。
- 不要擔心表揚會寵壞孩子。
- 對於難以管教的孩子，要給予更多的表揚。
- 示範自我表揚。
- 給予具體及明確的表揚。
- 根據行為而給予表揚。
- 在表揚孩子時，要面帶笑容，有眼神的交流，及滿有熱情。
- 正面的表揚。
- 即時表揚。
- 在表揚的同時，輕拍、擁抱和親吻孩子。
- 經常表揚。
- 在他人面前表揚孩子。

表揚參考資料

表揚或鼓勵實例

“.....你做得很好”
“你在.....方面進步了”
“我喜歡當你.....”
“這樣對你很好”
“.....好主意”
“.....你做得很好”
“看，你進步得那麼好”
“你做得非常好。”
“看，他/她做得那麼好。”
“那是最好的方法.....”
“哇！你做得太棒了！”
“對了，那是最好的做法。”
“我很開心.....你”
“你令我很開心，當你.....”
“你真是長大了的女孩子，做.....”
“好男孩子，做.....”
“謝謝你，做.....”
“你做那麼好.....”
“你真的很棒哦，你.....”
“太棒了.....就是這樣子了”
“你在做媽媽想你做的事情。”
“寶貝！你看透爸爸的心意。”
“寶貝！這樣.....真是很好！”
“真是很好.....你做了.....”
“媽媽為你非常驕傲，你做.....”
“很美的！不錯！非常好！妙極了！極好的！”
“你是那麼的細心做了.....”

通過肢體語言的獎勵

輕拍他/她的手臂或肩膀

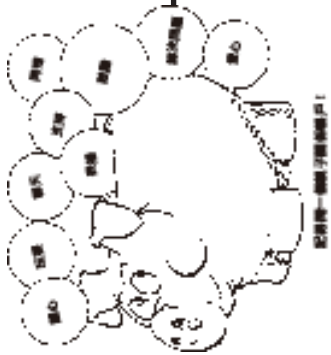
擁抱

摸摸頭

輕輕攬手臂或腰間

表揚和鼓勵的行為實例

- 與別人分享
- 說話有禮貌
- 遵從命令
- 用餐時進食態度良好
- 第一次命令去睡覺，立刻就去
- 玩耍時很安靜
- 能解決問題
- 把電視機聲音調小
- 做家務
- 放學後準時回家
- 早上起床時很快捷
- 晚上睡覺時沒有尿床
- 整理床鋪
- 收拾衣服
- 把玩具收起來
- 慢步行
- 做家庭作業
- 自己穿衣服
- 細心
- 有耐心
- 對其他小朋友或大人友善



家庭活動



記錄表：表揚

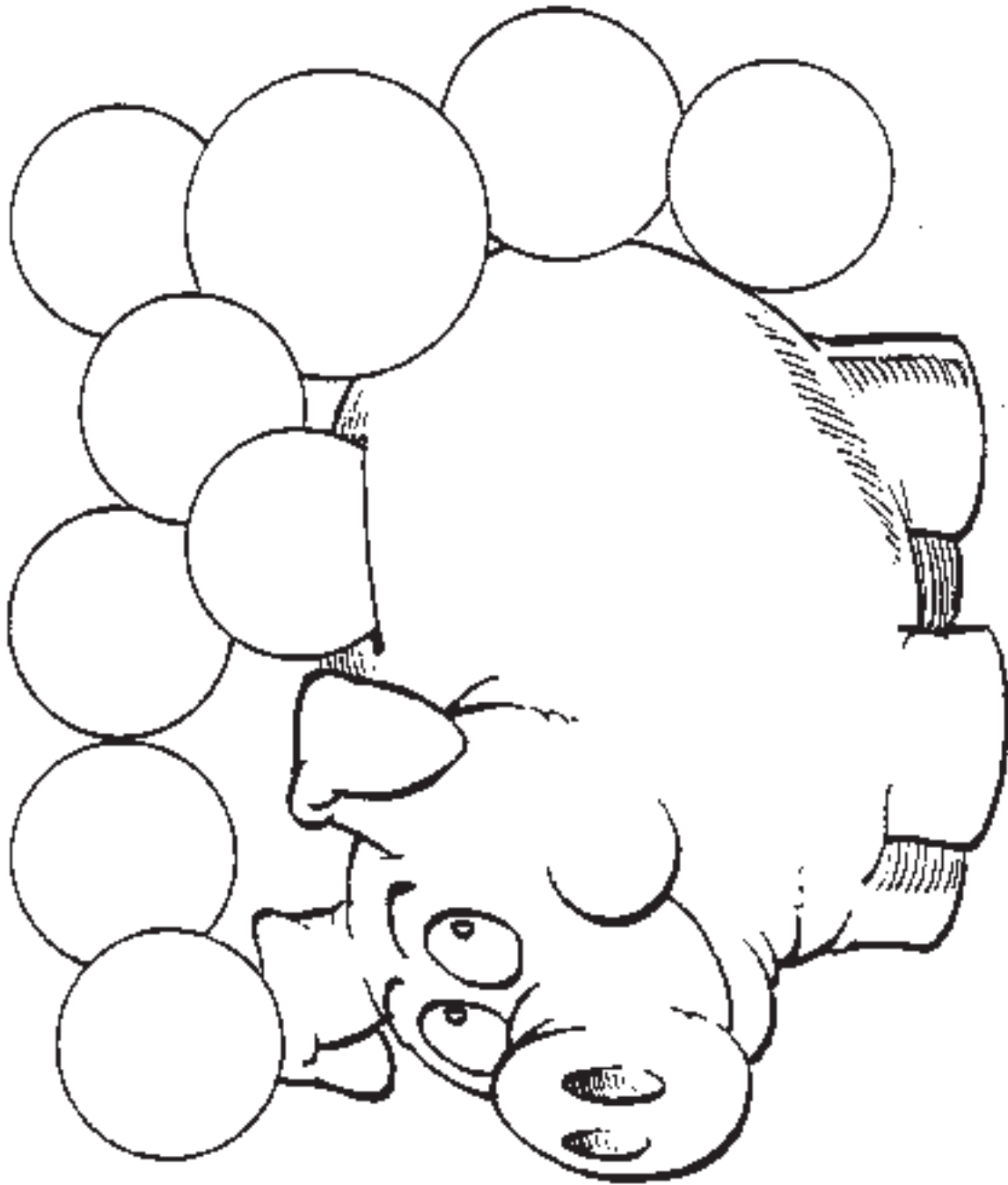
| 日期 | 時間 | 表揚次數和表揚句子實例 | 表揚的行為 | 孩子的反應 |
|----|----|-------------|-------|-------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |



講義
行為記錄

我希望經常看到的行為：

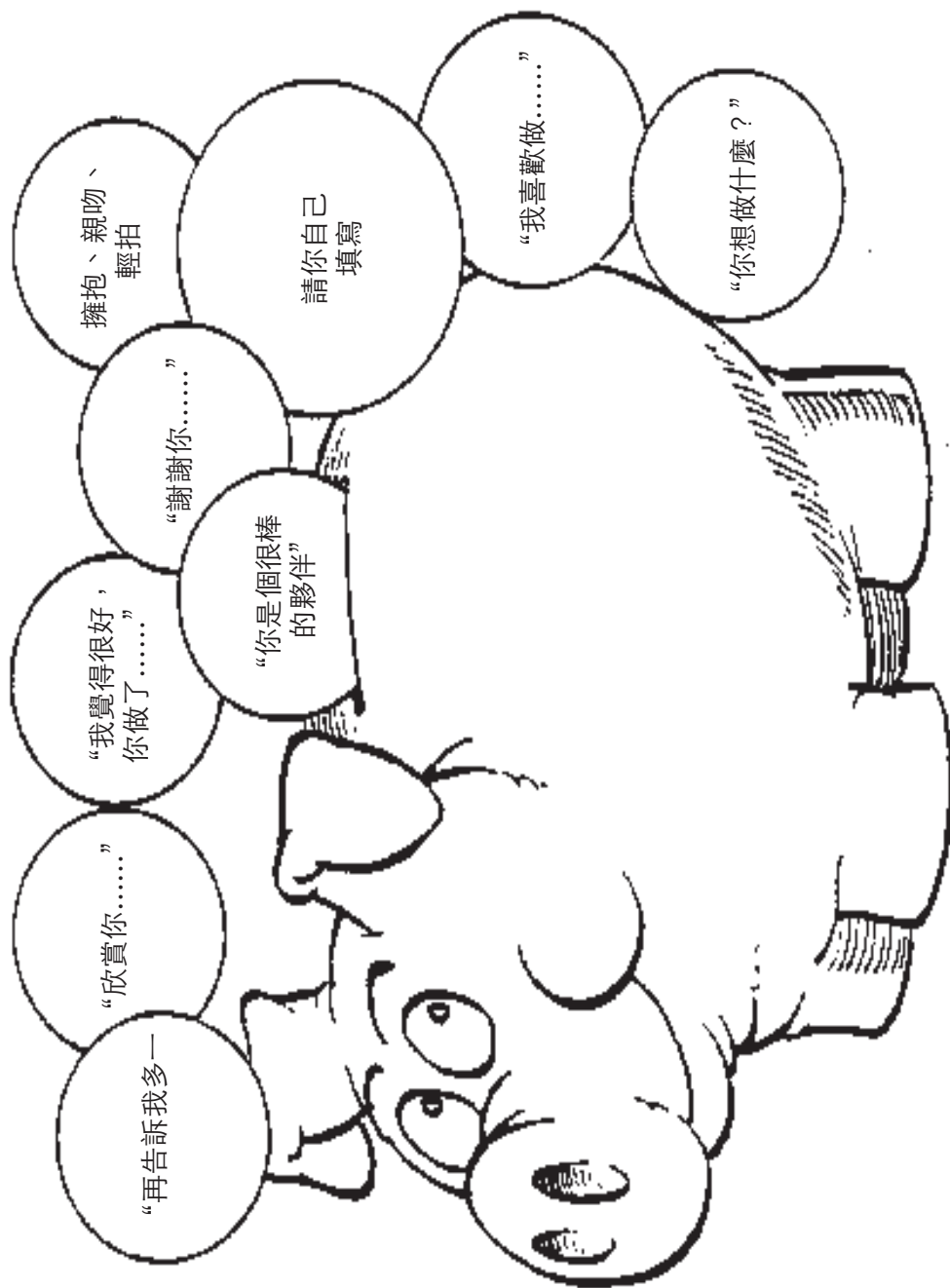
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



寫下您表揚自己的句子



記得開一個您和孩子建立親子關係的賬戶



記得開一個您和其他家庭成員建立關係的賬戶



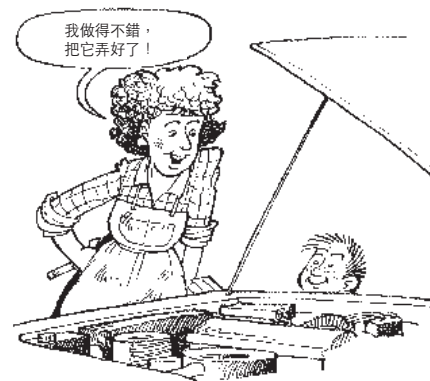
腦震盪/小蜜蜂嗡嗡

作為家長，隨想想自我表揚的句子以鼓勵自己。
在以下表格中記錄這些句子。



正面的自我表揚

我可以保持冷靜.....他只是在測試我
我一直很努力做一個好家長.....



目標：

作為家長，我承諾停止自我批評，每天留意自己做得好的地方。

腦震盪/小蜜蜂嗡嗡

寫下您希望經常看到孩子的好行為，並寫下您將會用來表揚的句子。



我希望經常看到的行為

具體及清晰表揚的句字

我喜歡你做.....

這樣對你真好，你做了.....！

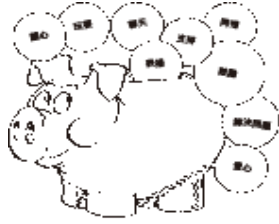
哇！你擺了餐桌，做得真棒呀！



記得開您的銀行賬戶

目標：

承諾增加表揚孩子的次數，每小時_____次，我將表揚的行為包括（例如，分享）



講義
行為記錄
“專注表揚正面的行為”

| 我希望較少看到的行為： (例如，叫嚷) | 我希望經常看到的正面的行為： (例如，說話有禮貌) |
|------------------------|------------------------------|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |
| 9. | 9. |
| 10. | 10. |

表揚教師的實例

- 對孩子友善
- 對我友善，特別當我不順利的時候
- 當我遲到的時候，幫我帶孩子進入或送離教室
- 寫便條告訴孩子今天過得很開心
- 幫助孩子學習新知識
- 幫助我的孩子與其他小朋友相處
- 給我一些建議，怎樣幫助孩子學習
- 營造教室友好的氣氛，使大家都樂意進去
- 自豪地將我的孩子的照片貼在牆上
- 幫助我的孩子對自己有好感。
- 教授孩子社交技巧
- 為孩子制定一個獎勵計劃
- 電話聯絡我，告訴我孩子的進度
- 邀請我參加課堂活動
- 經常通知我課程的進展

冰箱小貼士和應用資料
用獎賞激勵孩子

透過獎賞激勵孩子

一週家庭活動



實行的：

- 繼續每天與孩子玩至少十分鐘，增加對孩子的表揚。
- 嘗試給予貼紙或特別的獎賞，以鼓勵孩子培養某一社交行為。
- 從您想多看到的行為列表中（行為記錄資料），選擇一種行為，以貼紙圖表或獎勵計劃嘗試激勵孩子。
- 給孩子解釋貼紙獎勵計劃是鼓勵他／她的行為；用貼紙製作一獎勵圖表，並帶它回下次小組。
- 電話聯絡小組的朋友，分享您對獎勵孩子的意念。

閱讀



- 閱讀並回顧『The Incredible Years』的第三章“具體的獎勵” (Tangible Rewards)。

Handout 2A

透過獎賞激勵孩子

一週家庭活動



實行的：

- 繼續每天與孩子玩至少十分鐘，增加對孩子的表揚。
- 繼續使用獎勵圖表或貼紙計劃。
- 若孩子在學校有不良行為，家長可針對“好行為”設計一獎勵計劃圖表並配合具體的獎賞給老師使用（告訴老師把圖表帶回家）。
- 與老師分享激勵孩子的活動（表揚她對孩子的培訓）。

閱讀



閱讀應用資料及『The Incredible Years』第三部份，問題解答（一）『控制孩子的螢幕的時間』（Take Charge of Your Child's Screen Time）。



冰箱小貼士 具體的獎勵

- 清晰明確孩子的適當行為。
- 逐一小步鼓勵。
- 逐漸增加難度。
- 獎勵計劃不得太複雜——選擇一種或兩種行為開始。
- 集中在正面的行為上。
- 選擇便宜的獎賞。
- 一日一獎勵。
- 讓孩子選擇獎賞的內容。
- 先確定適當的行為，然後獎勵。
- 獎勵每日達到的成果。
- 逐步用非具體的獎勵代替具體的獎賞。
- 獎勵要清楚而具體。
- 獎賞的種類繁多且不斷更新。
- 讓孩子知道您的期望。
- 切勿將獎勵和懲罰混為一談。
- 經常檢討獎勵計劃。

冰箱小貼士

如廁訓練

有些孩子到3歲時便接受訓練，但如果您3歲的孩子還未接受訓練，也不用擔心。很多孩子到4歲才準備好接受訓練。如果您的孩子有準備接受訓練的跡象，您可在兩歲半的時間開始如廁訓練。要避免過急或產生權力鬥爭。當您有時間和耐心的時候才進行訓練，不要在其他家庭壓力下施行。

孩子準備接受訓練的跡象

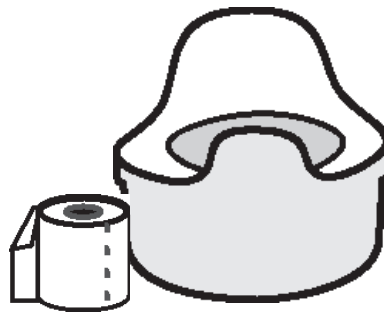
- 孩子能連續3小時或以上保持乾爽
- 孩子能意識到如廁的感覺，知道要去廁所
- 孩子在如廁時，能夠自己將褲子拉下或拉上來
- 孩子似乎有興趣或主動接受如廁訓練
- 孩子模仿別人上廁所的樣子
- 孩子能遵從簡單的指令

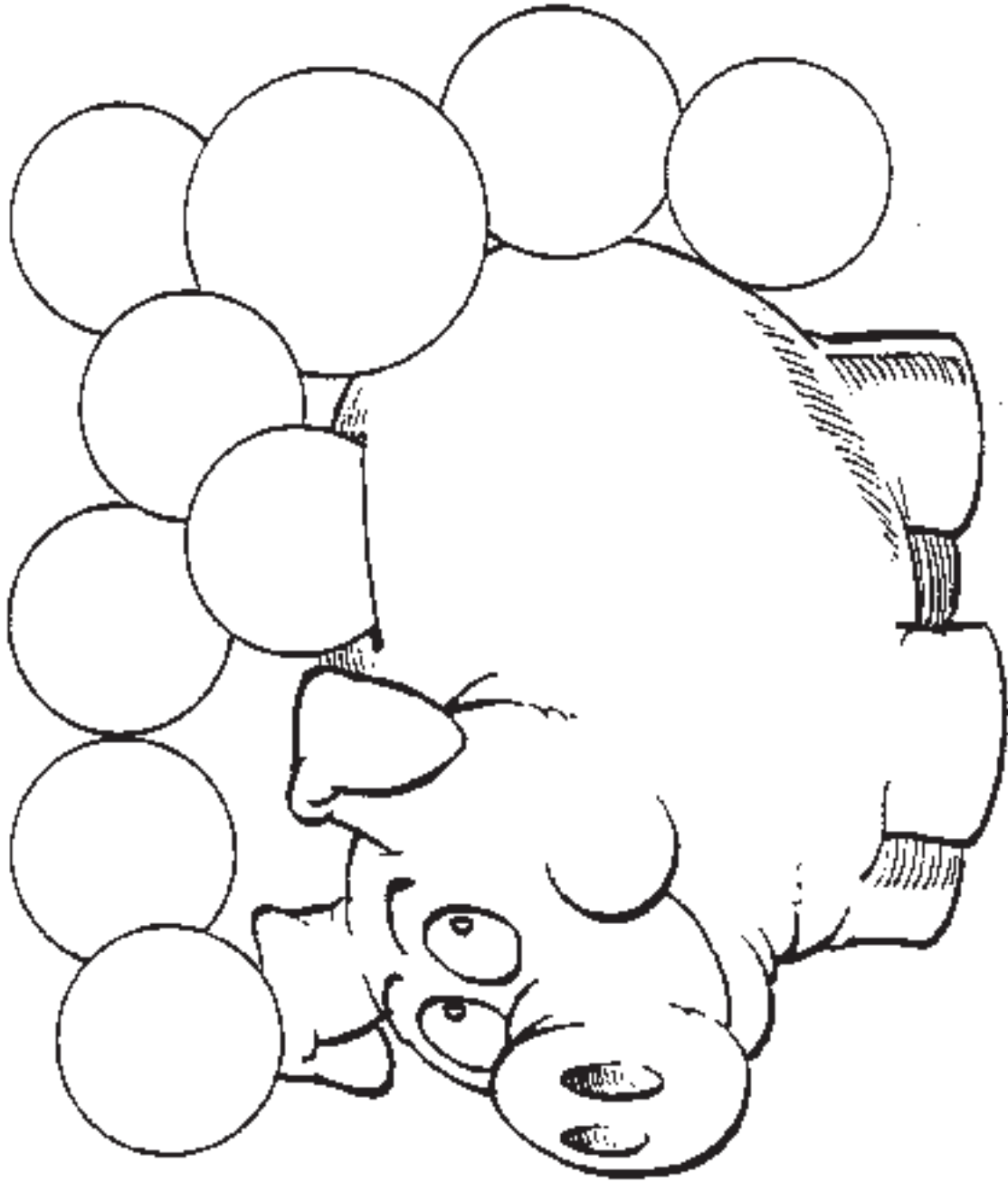


冰箱小貼士

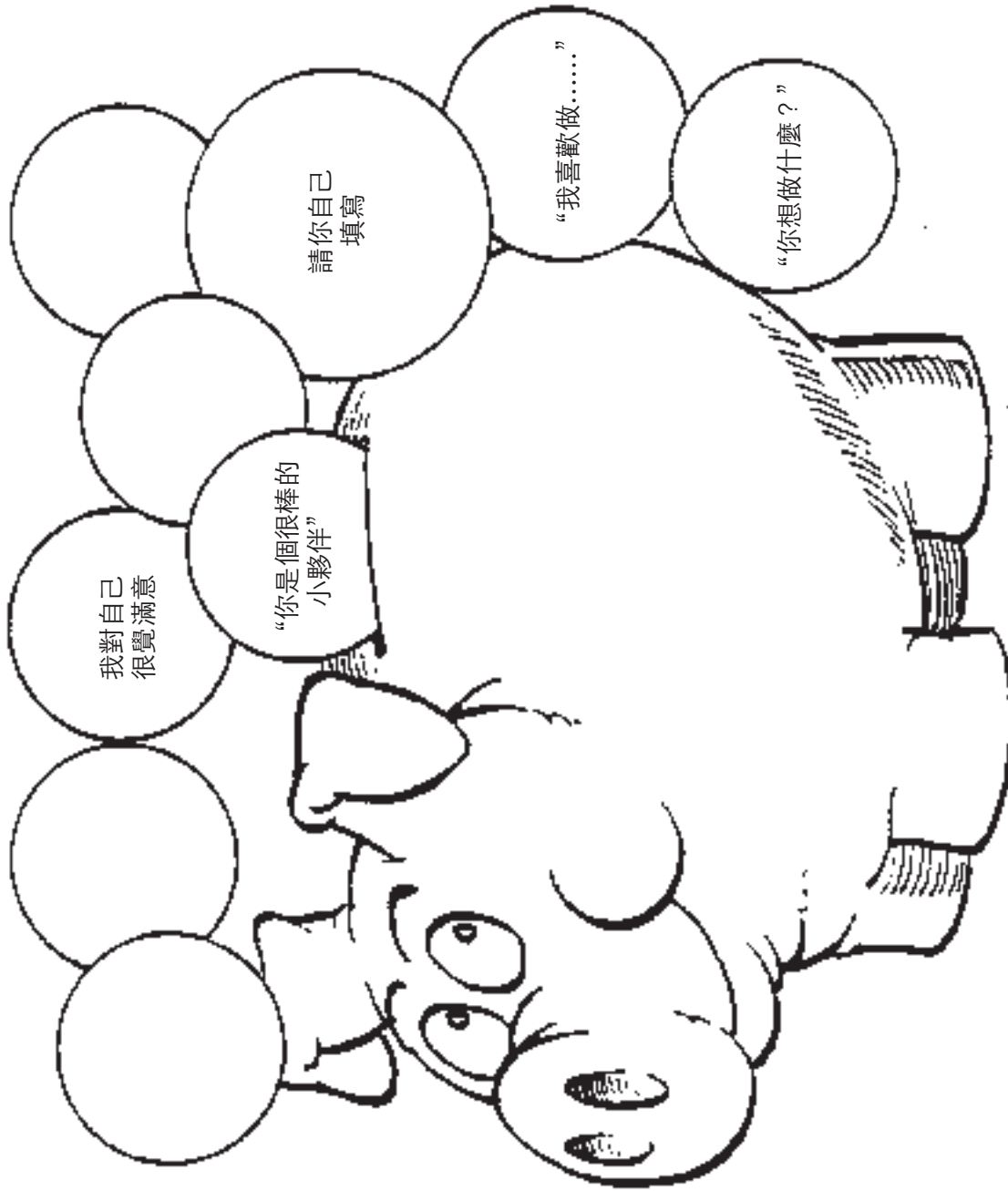
開始如廁訓練

- 給孩子穿上容易脫下來的衣物，如彈性褲子。
- 用兒童專用的便盆椅，或在座廁上裝一個兒童廁板。
- 為孩子安排用便盆的練習過程——每天讓孩子穿著衣服坐在便盆上，直至他／她差不多感到如廁。
- 逐漸讓孩子脫下褲子而坐，不要限制或強迫孩子坐在便盆上
- 讓孩子看您或哥哥姐姐上廁所
- 向孩子示範用廁紙、沖廁所、及如廁後洗手
- 表揚孩子每次使用便盆，或沒有尿褲子
- 編訂如廁的時間
- 讓孩子知道：隨時要求大人幫助他們如廁是正常的
- 教孩子如廁後如何清潔雙手
- 預備有失敗的時候。不要太介意間中的失誤——例如尿床等，要保持冷靜及正面地說，“沒關係，我相信你下次會用便盆椅。”
- 當訓練開始了，考慮給孩子穿上訓練褲子，因為2歲或以上的孩子可以自己脫下褲子。慢慢逐步培訓他／她，可能一次要花上幾小時。
- 繼續在夜間使用尿片，即使孩子白天沒有尿褲子。還需要幾個月或一年以上的時間才可以晚上不尿床





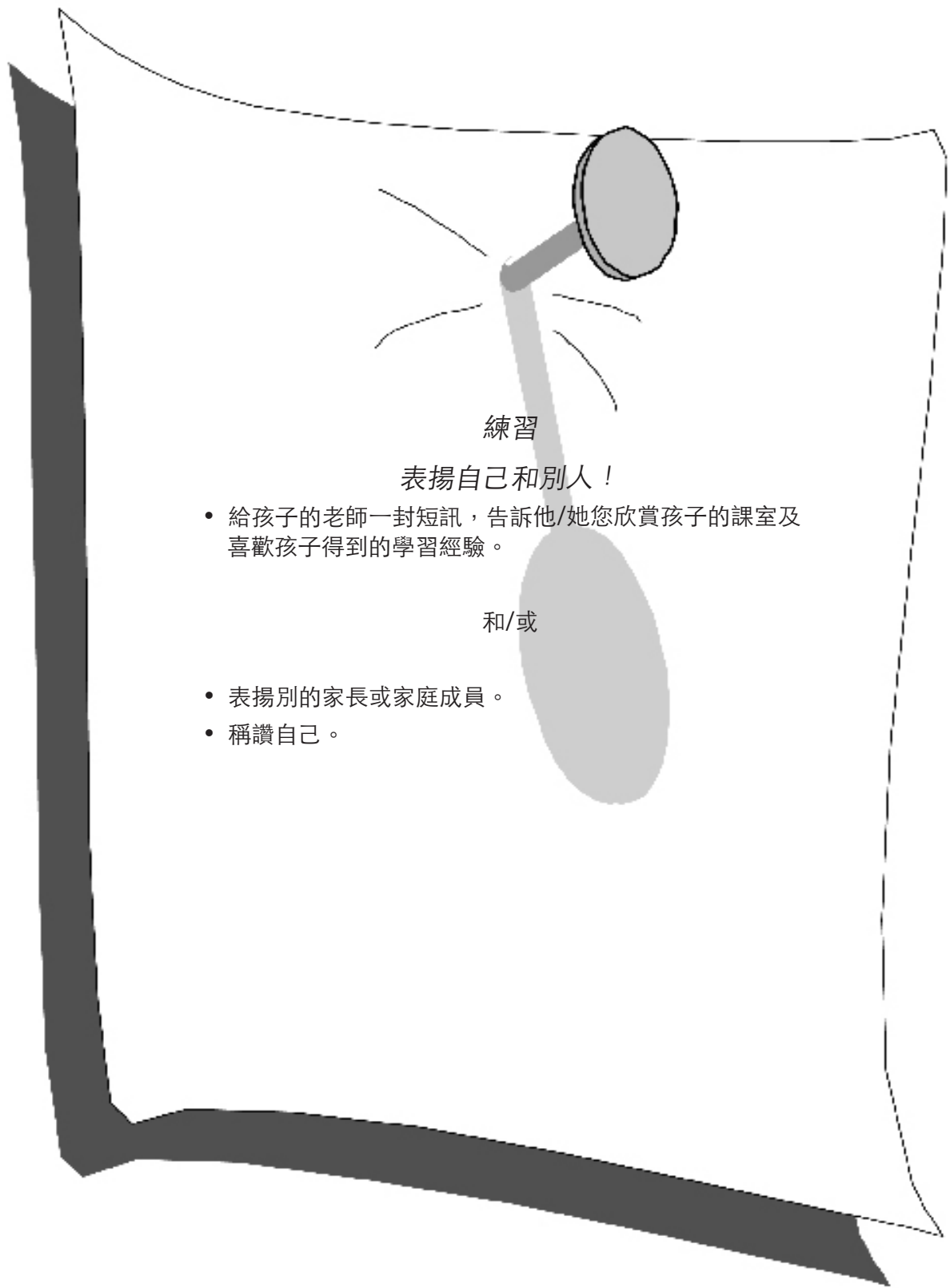
寫下您想不用花錢/便宜的獎賞



記著儲存支持和鼓勵的說話來建立自己

可以用星星和其他貼紙獎勵的行為

- 在計時器停止之前，自己穿好衣服
- 有禮貌地用湯匙進食
- 整個晚上都沒有尿床
- 早上起來自己整理床鋪
- 30分鐘內沒有取笑兄弟姐妹
- 要求去睡覺，立刻就去
- 遵從家長的要求
- 與兄弟姐妹共享
- 做家庭作業
- 安靜地看書
- 關掉電視機
- 只看一小時的電視
- 幫忙擺餐具
- 感沮喪時保持冷靜
- 把髒的衣服放在洗衣籃裏
- 說話有禮
- 用便盆
- 飯前洗手
- 刷牙
- 留在購物車旁邊
- 用說話表達自己的需要
- 整晚都睡在自己的床上



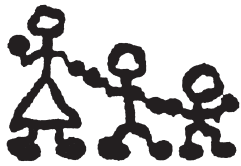
練習

表揚自己和別人！

- 給孩子的老師一封短訊，告訴他/她您欣賞孩子的課室及喜歡孩子得到的學習經驗。

和/或

- 表揚別的家長或家庭成員。
- 稱讚自己。



應用資料

關懷日

加強伴侶之間的相互支持

夫妻不融洽令家長很難有效管教孩子的行為，下面的練習是特意為增進關係而設計的。

定下10-20個您的伴侶可以做到，而令您開心的“關懷”事情，請您的伴侶也照樣做。在紙上列出這些事情，並張貼出來。每天，您和您的伴侶嘗試從列表中選擇一件或兩件事情，特意為對方而做。這些關懷的事情應該是（a）正面的、（b）具體的、（c）小的、（d）不關連最近發生衝突的事情。

例子：

- 問我今天怎麼過，並仔細聆聽。
- 主動給我奶油或糖。
- 當我們調較收音機鬧鐘準備睡覺的時候，聽一些“有情調的音樂”。
- 握著我的手散步。
- 為我按摩背部。
- 安排保姆照顧孩子，然後一起外出。
- 讓我有一個晚上可以因工作而延遲回家，沒有不滿。
- 兩個人安靜地吃晚飯而沒有孩子在旁。
- 我預備晚餐、看報紙的時候，主動照顧孩子。
- 讓我在週末時，延遲起床。

您可以通過這個練習，記錄對方所作的努力，將會注意到對方是嘗試令你開心。我們注意到：如果能夠瞭解伴侶的需要、並知道彼此的努力會得到認同，家長往往很願意讓伴侶開心。

對於單親的支持

如果您沒有伴侶，為自己安排一些“關懷日”是很重要的。您可以列出一些您想為自己而做，令自己開心的事情。每週選擇列表中的一些事情為自己而做。

例子：

- 與朋友一起吃飯
- 去看電影
- 安排一次背部按摩
- 參加鋼琴班
- 去公園散步
- 洗個泡泡浴
- 購買和閱讀有趣的雜誌

為單親家庭設立支持系統是同樣重要的。可以通過與其他家長、親密的朋友或家庭成員有定期的會面。除此以外，提供單親家庭服務的機構、教會小組、康樂小組、政治小組都是很好的資源去支持和激勵單親的家庭。

腦震盪/互相討論

在下面空白位置中，寫下您將會用來鼓勵孩子的不花錢或驚喜的獎賞。



給予孩子不花錢或即時的具體的獎賞

與孩子一起踢足球

讓孩子的朋友到家裡一起玩

由孩子決定甜點吃什麼

家長給予孩子額外的一起閱讀時間

孩子可以多看半小時的電視

目標：

我承諾將給予驚喜的獎賞_____

以鼓勵_____

行為。



腦震盪/互相討論

獎勵自己！



想想如何獎勵自己。您是否曾經用獎勵計劃獎勵自己去完成困難的任務或目標（例如完成一個困難的計劃，或作為家長而努力）？當您作為家長而努力時，想想用什麼來獎勵自己。

我想要的獎勵

去公園散步

與朋友喝茶/咖啡

享受溫暖的泡泡浴

給自己買本好書

目標：

我承諾將在本周為自己做些正面的事情，包括：



我的貼紙圖表

| 星期日 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | 星期六 |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

冰箱小貼士和應用資料
制定家庭常規及規則

一周家庭活動



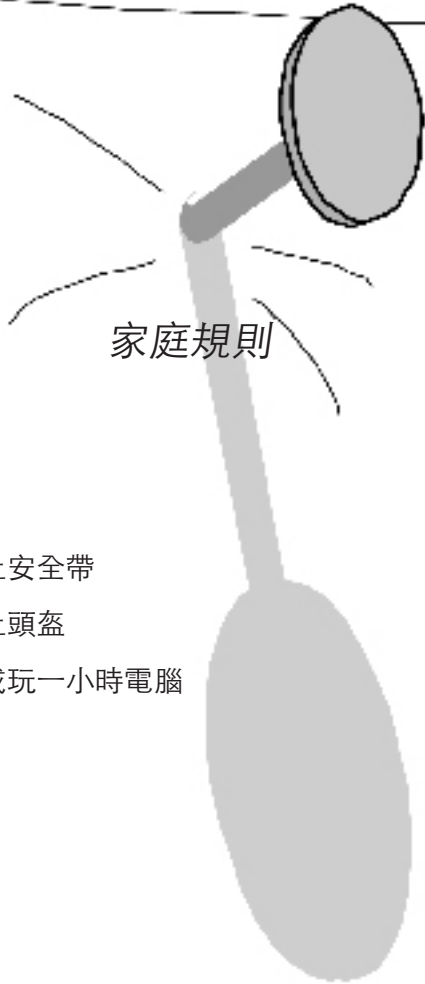
實行的：

- 遵照『家庭規則』在家裏制定一些重要的規則，向孩子解釋這些規則，並張貼出來。
- 制定一些常規，將早上或晚上的一些常規寫下來，用作下一堂討論。
- 制定一些家務活動給孩子（請參閱手冊）。
- 電話聯絡一個組員，聊聊家裏晚上或早上的常規計劃。

閱讀

手冊，複習 (The Incredible Years) 第4章“定立限制”的內容。

注意：記得繼續與孩子遊戲！



家庭規則

參考例子：

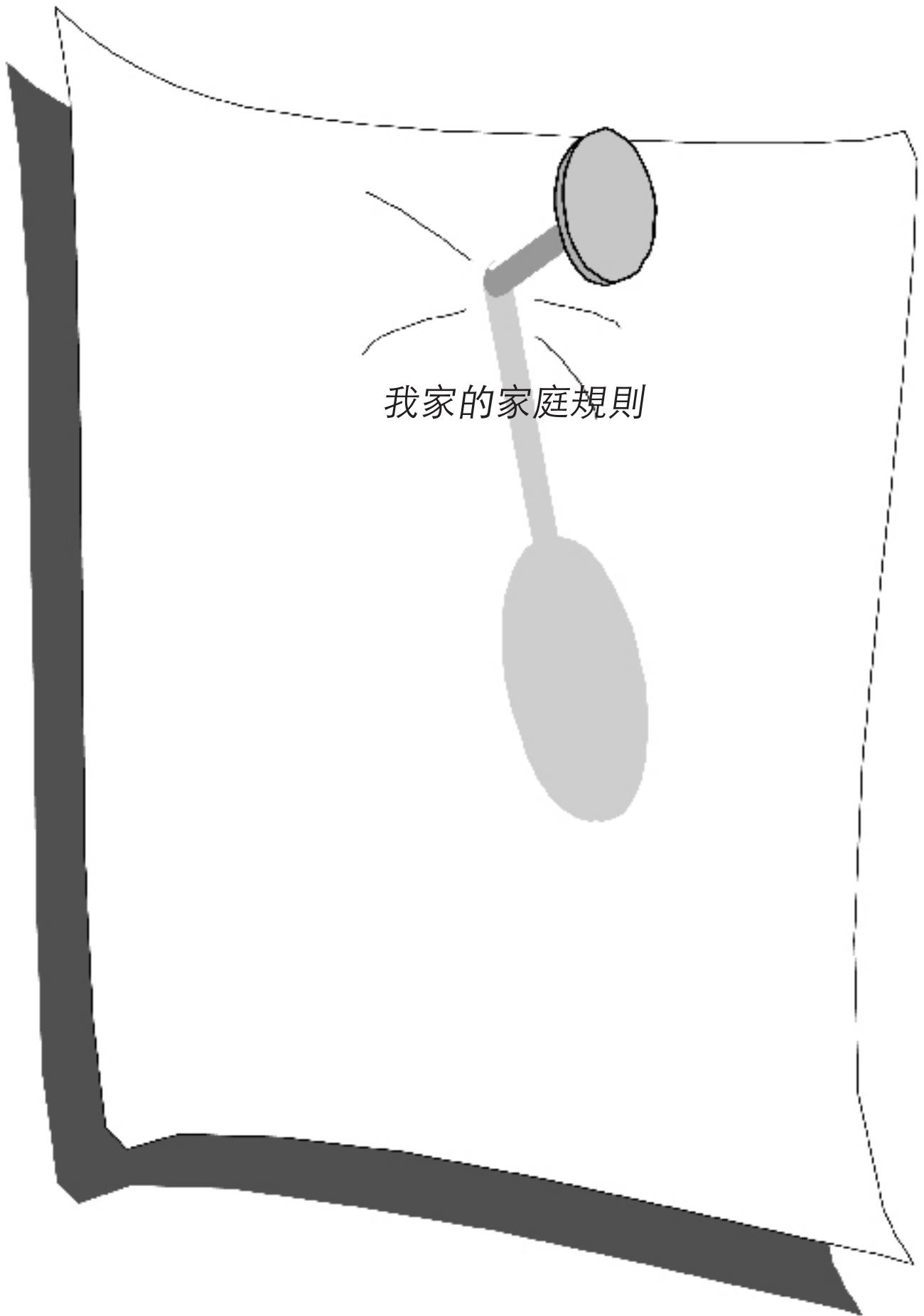
1. 晚上 8 時 上床睡覺
2. 不准打人
3. 在車裏一定要經常扣上安全帶
4. 騎自行車時一定要戴上頭盔
5. 每天看一小時的電視或玩一小時電腦

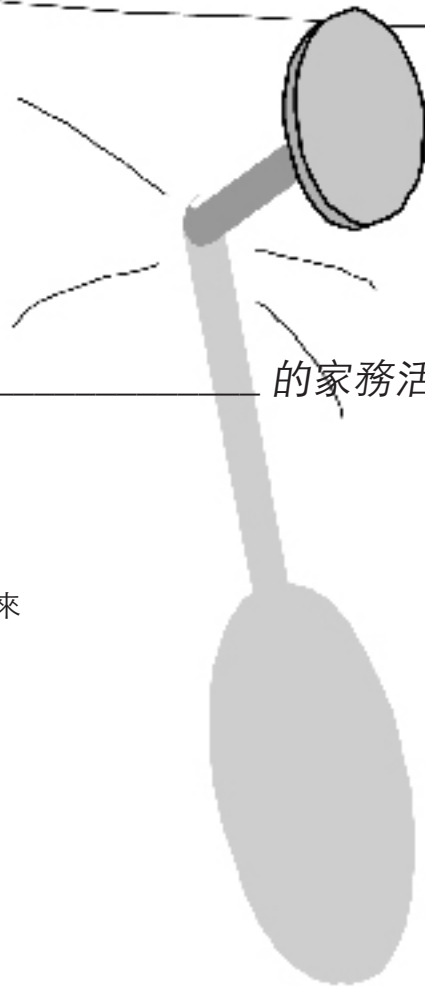
家庭規則清單：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

每個家庭只需要幾條“家庭規則”。

規則太多，無人記得。





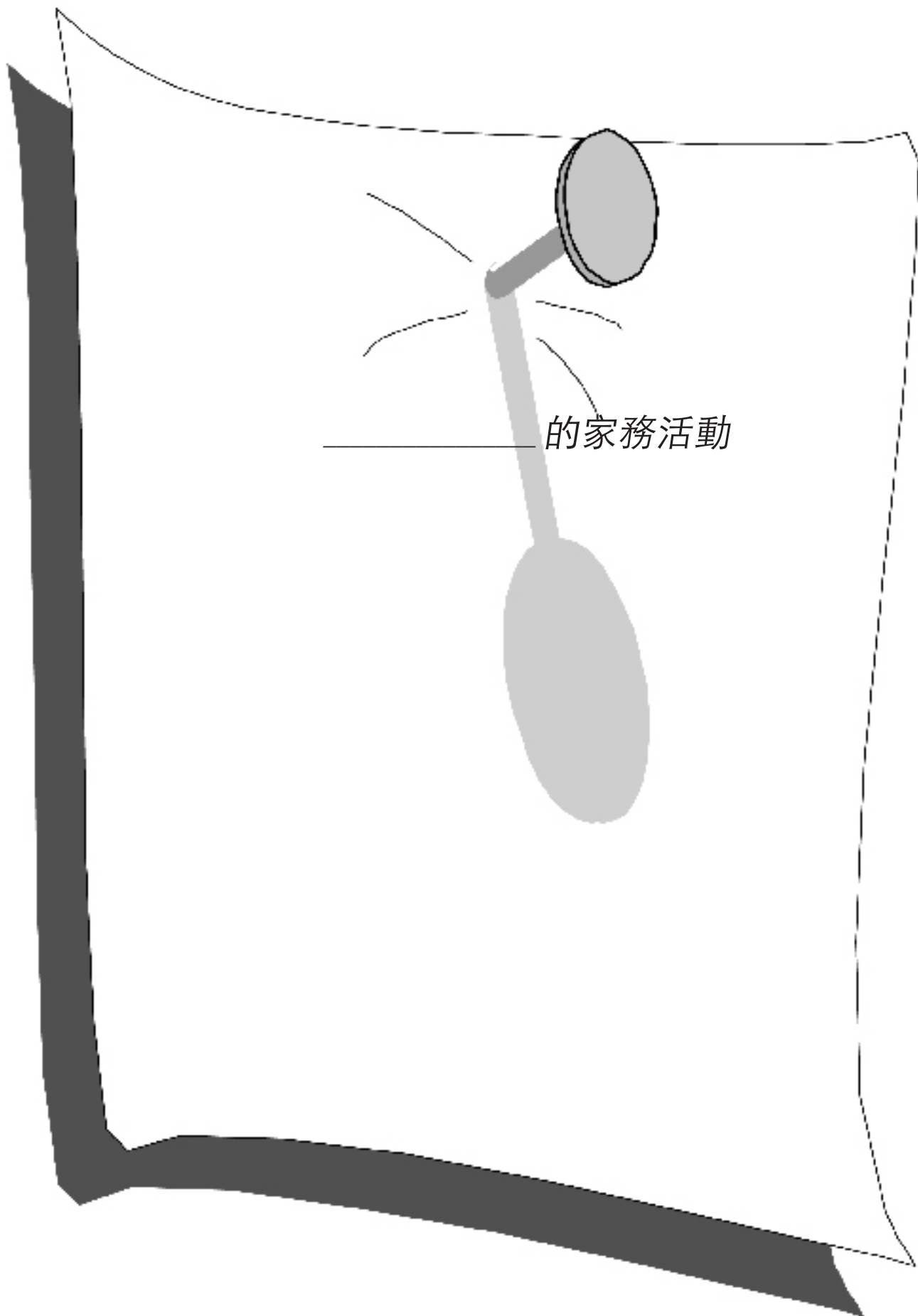
的家務活動

部分實例：

1. 餵狗
2. 預備桌子
3. 將碗碟從洗碗機拿出來

家務活動清單：

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



放學之後常規

掛起衣服



換上家居便服



吃小食!!!



檢查書包



做家庭作業

常規圖表

放學之後常規

掛起衣服



換上家居便服



吃小食!!!



檢查書包



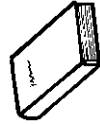
做家庭作業

常規圖表

打掃自己的房間



把污衣服放在洗衣籃裏



把書放在書架上



把玩具放在櫃裏



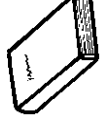
整理床鋪

常規圖表

打掃自己的房間



把污衣服放在洗衣籃裏



把書放在書架上









把玩具放在櫃裏



整理床鋪







常規圖表

早晨常規

- 穿衣服 
- 整理床鋪 
- 吃早餐 
- 刷牙 
- 洗臉和洗手 
- 背上書包和帶午餐 

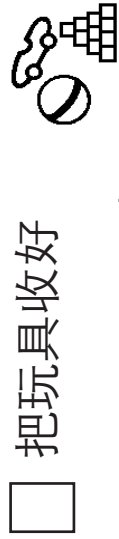
常規圖表

早晨常規

- 穿衣服 
- 整理床鋪 
- 吃早餐 
- 刷牙 
- 洗臉和洗手 
- 背上書包和帶午餐 

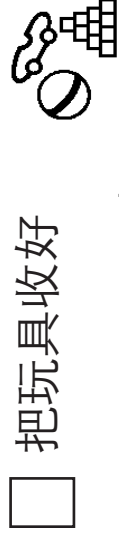
常規圖表

睡覺前的常規



常規圖表

睡覺前的常規



常規圖表

常規圖表

© Parents and Children Videotape Series

常規圖表

© Parents and Children Videotape Series

冰箱小貼士

處理分離和重聚

大多數孩子到3歲的時候，已經可以應付到分離的焦慮；但間中出現暫時的分離焦慮是正常的。孩子往往想要獨立，又需要父母的安全感之間徘徊不定。特別是你學齡前的孩子是害羞或膽怯，您會發現幫助他們面對分離，會使他們更有安全感和自信。不用擔心，還有許多年，他們才達到完全的獨立。



- 讓孩子知道您的離開是預期發生的、常規的方式離開——不要為了避免孩子哭鬧就偷偷離開，或者說謊您要去哪里，因為這只會增加孩子的不安全感。
- 對他簡單的告別並擁抱，以正面的方式對他說，當您離開這段時間，你對他的期望；以正面的方式對他加以肯定，在您離開的這段時間，他將會過得很開心，並且會很安全。
- 鼓勵孩子獨立地成長。
- 如果您在幼兒園與孩子告別，要告訴他您什麼時候會再見他，以及他什麼時候會被接走，誰接他。
- 如果您是在家與他告別，晚上將要出門，讓他知道誰會來照顧他，以及您什麼時候會回來。例如，“今晚我出去吃飯的時候，外婆會來跟您玩。您上床睡之後我才回來。但是我會進來親親您，並跟您說晚安。”
- 不理會或避免過多注意孩子的正常抗議。
- 當您回來的時候，以喜悅與充滿愛的態度跟孩子打招呼——讓他知道，您很開心見到他。
- 給孩子一點過渡時間，讓他從目前的遊戲時間過渡至跟你離開。
- 有些孩子喜歡以一樣過渡的物品，幫助他們聯想到家長。它可能是媽媽或爸爸的某一特殊的珠寶飾物或者小裝飾品，或者是有特殊關聯的一張照片或某個別的物品。

我家的家庭常規



寫下你早上的常規或預備孩子到日托中心的常規

我家的家庭常規



寫下你晚上的常規或孩子放學回家後的常規

冰箱小貼士和應用資料

有效的限制設定

有效的限制設定

“清晰、可預期和正面的重要性”

一週家庭活動



實行的：

- 減少指令的數量，只發出最重要的指令
- 需要時，發出正面及具體的指令。避免用提問式指令，“讓我們……”的指令、負面的指令、含糊不清的指令和一連串指令。
- 檢視及記錄在“指令”的記錄表上：您在家裏，在30分鐘內發出的指令的頻率和類型，並記錄孩子對這些指令的反應。
- 每當孩子遵從您的指令，就表揚他/她。
- 電話聯絡小組的同伴，談談您如何限制孩子看電視。

閱讀



應用資料，複習『Incredible Years』第4章“限制設定” (Limit Setting) 的內容。

Handout 2A

注意：記得繼續與孩子玩遊戲！

有效的限制設定

“清晰、可預期和正面的重要性”

一週家庭活動



實行的：

- 減少指令的數量，只發出最重要的指令
- 需要時，給予正面及具體的指令。
- 表揚他/她遵從指令。

閱讀



應用資料，複習『The Incredible Years』第4章“限制設定”(Limit Setting)的內容。

Handout 2B (可選擇)

注意：記得繼續與孩子玩遊戲！

腦震盪/互相討論：設定限制的好處

1. 在家裏設定清晰的限制有什麼好處？
2. 有甚麼需要設定限制？

寫下設定清晰限制的好處及困難，看能否找到解決設定限制的障礙。



| 設定限制的好處 | 設定限制的困難 |
|---|---------|
| | |
| <p>目標：</p> <p>我承諾儘量減少發出指令的次數，或者只發出重要的指令；而在可能的情況下，多給予選擇，用分散注意力和“當/然後”的指令。</p> | |



腦震盪：重寫指令

把下面這些無效的指令改成正面、清晰、有禮的指令。



| 無效指令 | 重寫 |
|--|----|
| <ul style="list-style-type: none"> • 閉嘴 • 不要叫喊 • 不要跑 • 當心 • 我們不如去睡覺？ • 我們一起打掃客廳吧 • 將它剪除！ • 你的衣服怎麼放在那裡？ • 你的鞋子怎麼會在客廳裏？ • 不要像豬一樣往嘴裏猛塞沙拉 • 你的自行車為什麼還在停車道上？ • 你整個人都是一團糟的 • 不要煩著姐姐 • 你從來都不會預先準備好 • 你的衣服太髒了 • 房間裏亂七八糟的 • 不要發牢騷 • 你真是不可理喻 • 不要拖延 • 趕快 • 安靜點 • 我已對你說不准，為什麼您還要在馬路上騎單車？ • 我會打你，如果你再這樣做。 | |

冰箱小貼士-限制設定



- 不要發出不必要的指令
- 每次只發出一個指令
- 對孩子期望要實際，發出適合孩子年齡的指令
- 發出“要...”的指令
- 發出正面、有禮貌的指令
- 不要發出“別做...”的指令
- 給孩子足夠的時間去遵從指令
- 發出預告和有較的提醒
- 不要威脅孩子，發出“當...然後...”的指令
- 盡量給予孩子選擇的機會
- 指令要簡短、點到即止
- 支援配偶發出的指令
- 表揚孩子遵從指令，若不遵從指令就給予後果
- 盡量在父母和孩子的控制之間取得平衡

清晰的指令/要求：用“請”字開始

“慢走”

“別動手動腳的”

“說話輕柔”

“安靜地玩”

“回家”

“把它塗上黑色”

“請將衣服收好”

“請上床休息”

“不要手舞足蹈”

“顏色塗在紙上”

“洗手”

“擺好桌子”

“鋪床”

不清晰、含糊或負面的指令/要求

“我們一起收起玩具”

“何不現在就上床睡覺呢？”

“不要大喊大叫”

“閉嘴”

“不要跑了”

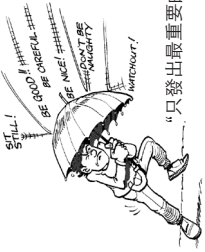
“現在上床睡覺不是挺好的嗎？”

“把麵包拿給我，好嗎？”

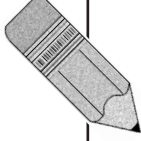
“友善點，乖點，小心點”

“當心”

“我們不要再做那事了”



家庭活動



記錄表：指令/要求

| 日期 | 時間 | 發出的指令 | 孩子的反應 | 家長的反應 |
|-------|----------|--------------|---------|------------|
| 實例 | 下午5點至5點半 | “收起玩具” | 孩子收起了玩具 | “謝謝你收起了玩具” |
| 第 1 天 | | | | |
| 第 2 天 | | | | |
| | | 當 / 然後的指令的實例 | | |

1. 您這個星期曾有幾次與孩子玩遊戲？ _____

2. 您用表揚的方式培訓孩子那些正面的行為？ _____

冰箱小貼士和應用資料 遵從指令

完成限制設定工作

一周家庭活動



實行的：

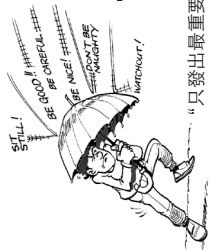
- 您已準備貫徹指令時，才能發出指令。
- 不要理會對指令的不適當反應。
- 避免與孩子爭執規則及指令。
- 您告訴孩子不能做某些事情之後，要分散或轉移他/她的注意力。
- 孩子遵守指令時，要表揚他/她。
- 在行為記錄表上，列出您想較少看到的行為。
- 電話聯絡小組中的同伴，分享關於制定限制的意見。

閱讀



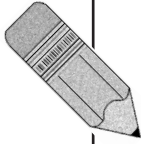
- 閱讀手冊以及『The Incredible Years』裏的第五章“不理會”。

注意：記得繼續與孩子遊戲！



“只發出最重要的指令”

家庭活動



記錄表：指令

| 日期 | 時間 | 給出的指令 | 孩子的反應 | 家長的反應 |
|-----|----------|---------|---------|------------|
| 舉例 | 下午5點-5點半 | “把玩具收好” | 孩子把玩具收好 | “謝謝你把玩具收好” |
| 第一天 | | | | |
| 第二天 | | | | |
| | | 當/然後的指令 | | |

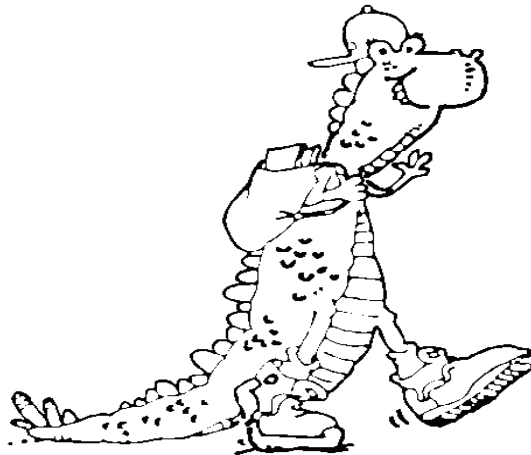
1. 本週您有幾次與孩子遊戲的時間？_____

2. 您用表揚的方式培訓孩子哪些正面的行為？_____

冰箱小貼士

當您必須跟孩子說“不准”的時候

- 冷靜並簡要地設定明確的限制
- 不要理會孩子因為您設定的限制而發出的抗議或壞脾氣
- 當孩子再次平靜下來，用別的有趣的東西轉移或分散他/她的注意力
- 拿開不能玩的東西（如食品或玩具），這樣它就不被引誘（切斷電腦的電源）
- 當您認為適合的時候，對孩子說“是的”
- 指引孩子選擇什麼事情是可以做的，而不只是單單說不可以做的事情
- 盡可能，提供有限的選擇
- 以幽默或唱歌的方式回應
- 把任務轉化為遊戲，例如，“飛”向浴室、或以“開火車”的方式進入睡房
- 不要注意孩子的抗議或孩子說的“不”——不理會、轉移或改變話題，這樣就不會鼓勵孩子繼續抗議
- 注意您說了多少個“不准”，看看這些“不准”是否必要



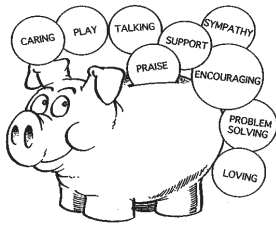


互相討論——制定紀律的目標

想想您要用紀律達到什麼成果、又想避免什麼



| 想要達到的成果 | 想要避免的 |
|---------|-------|
| | |



應用資料 行為記錄

“透過表揚孩子正面的
行為而減少負面行為的出現”

我想較少看到孩子以下的行為：
(例如：大叫)

我想看到孩子的正面行為：
(例如：說話有禮貌)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

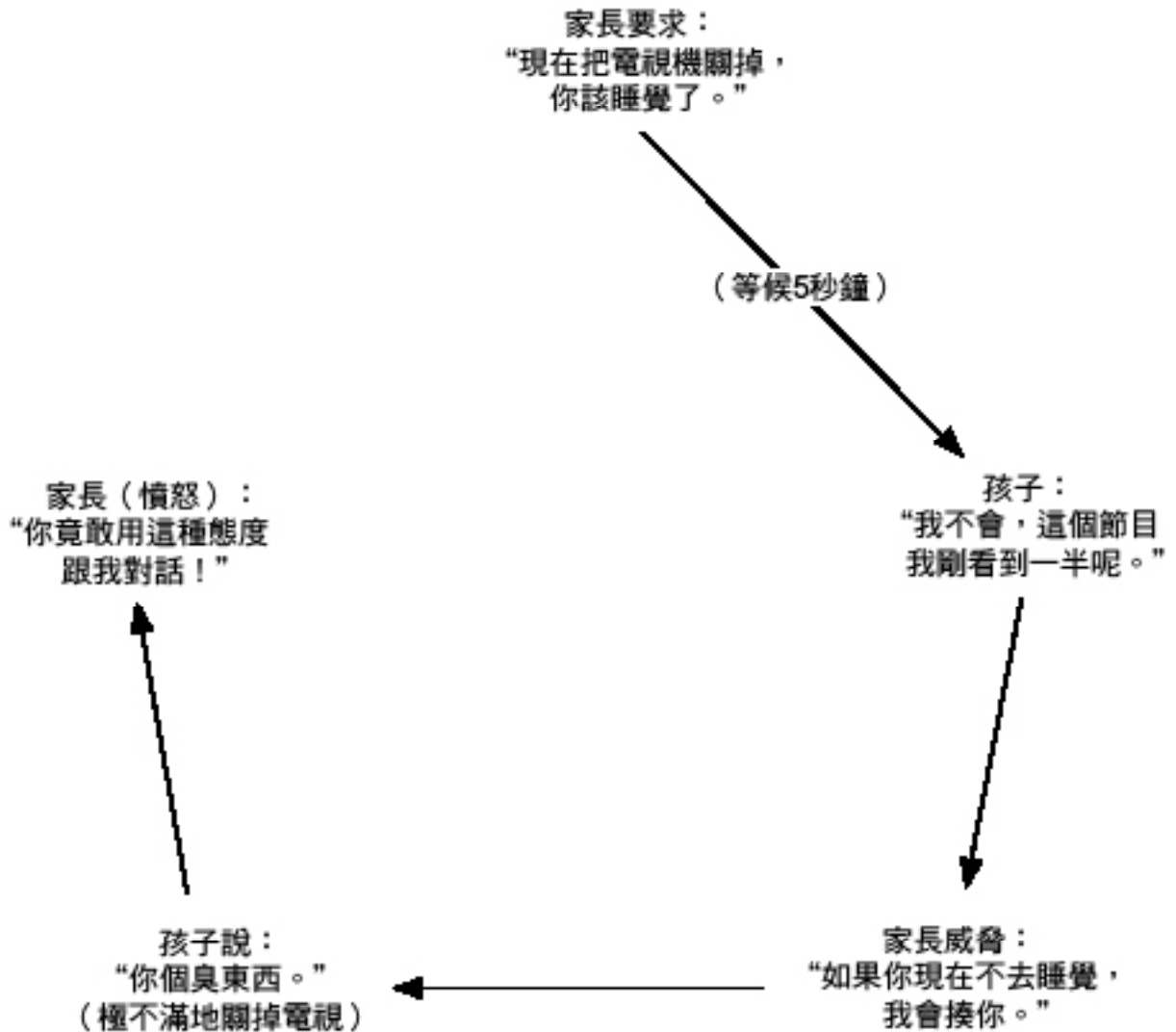
9.

10.

10.

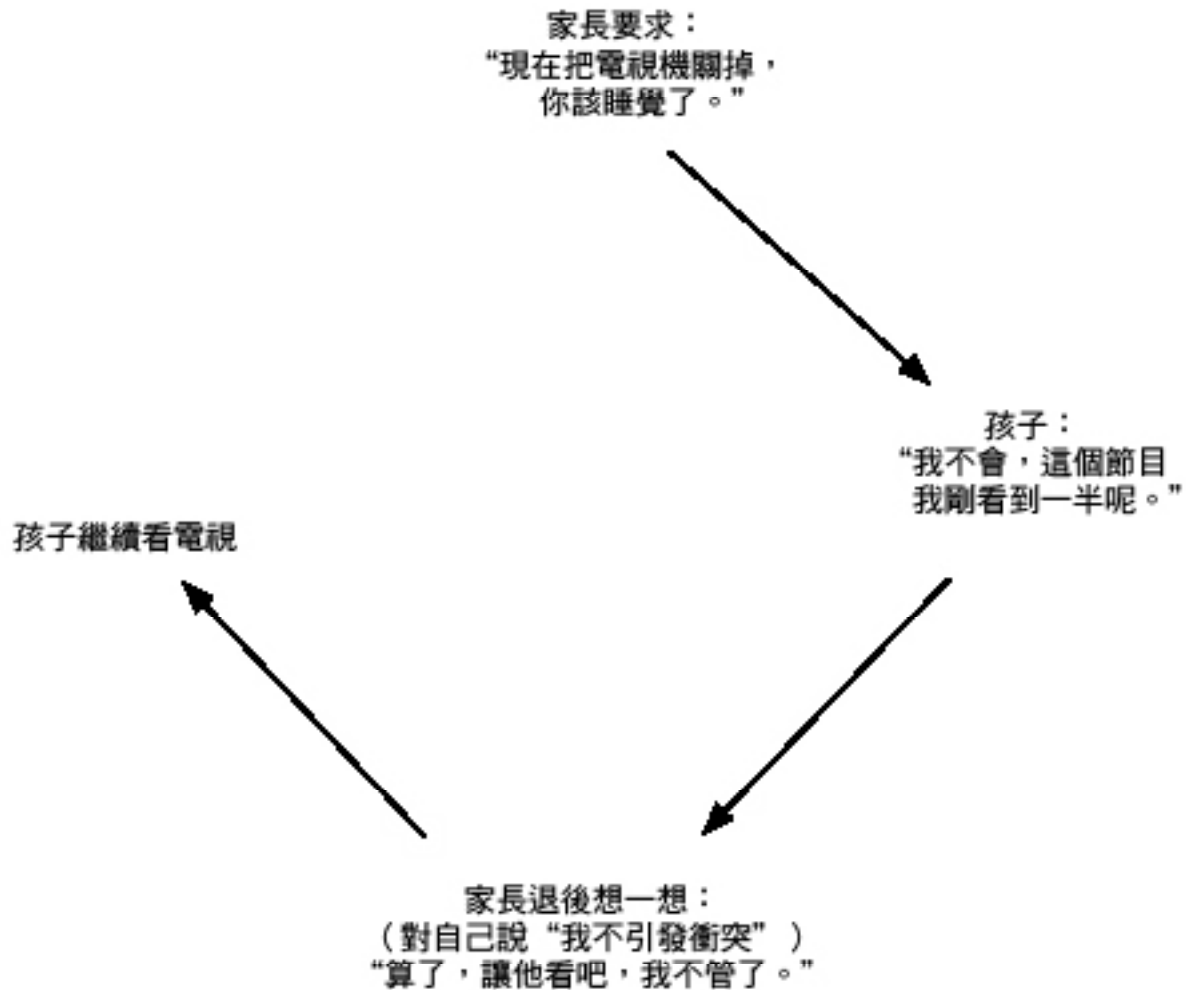
情景 1

引發憤怒的陷阱： 誰的某種行為被加強了？哪種行為被加強了？



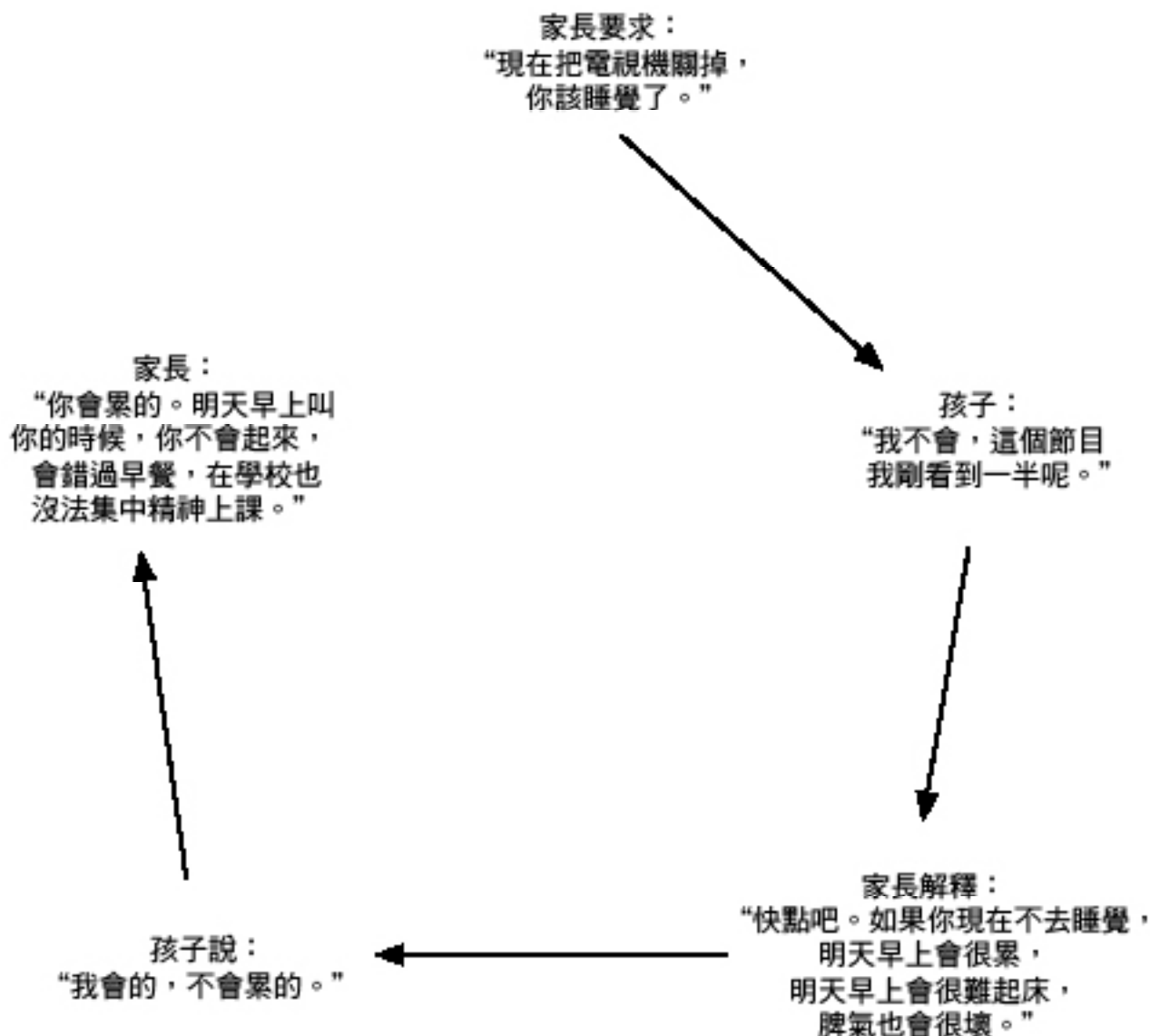
情景 2

逃避的陷阱： 誰的某種行為被加強了？哪種行為被加強了？



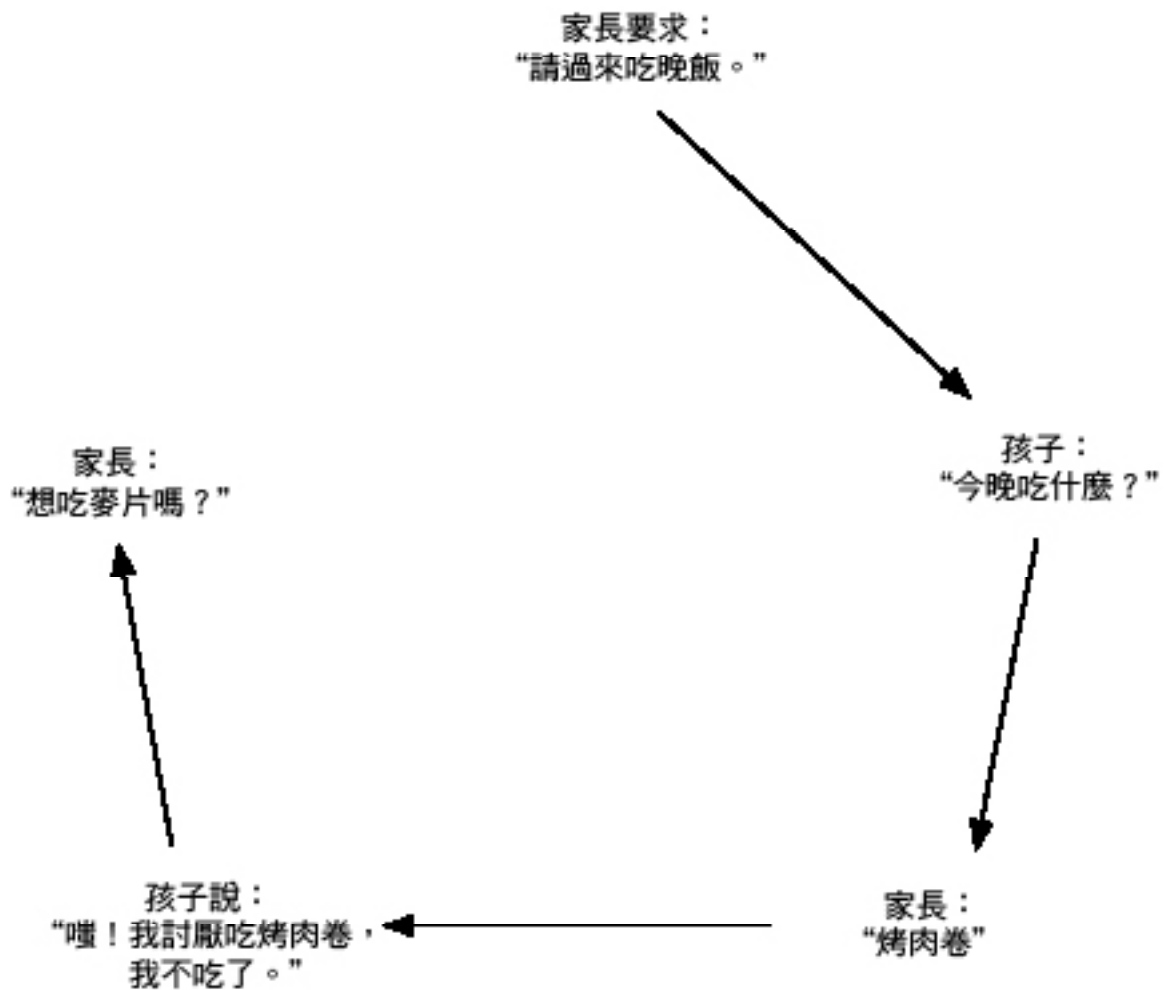
情景 3

合理化的陷阱： 誰的某種行為被加強了？哪種行為被加強了？



情景 4

妥協的陷阱： 誰的某種行為被加強了？哪種行為被加強了？



冰箱小貼士和應用資料
不理會不良的行為

不理會不良的行為

一週家庭活動



實行的：

- 在行為記錄表上，列出您想經常看到及較少看到的行為。
- 從您想較少看到的行為列表中，選擇一項負面的行為（例如，發牢騷或說粗言穢語），並在本週練習不理會該行為。
- 在上述第二步列出的負面行為列表中，請思考一下其正面的行為。例如，叫喊的正面行為是說話有禮貌，搶別人玩具的正面行為是分享玩具。然後在本週每次看到這些正面的行為時，都要給予表揚。
- 在記錄表中：有表揚及不理會的部份，寫下您不理會的行為、表揚的行為、以及孩子的反應
- 閱讀並完成自我控制、自我對話和積極面對困難的句子。
- 使用自我對話的方式去面對困難的情況，記錄您在問題發生時，會出現的不愉快的想法，並寫下一些保持自我冷靜的想法。請於下一節帶回你的記錄。

閱讀



閱讀『Incredible Years』的第11章“控制令人憂傷的想法”和第6章“暫停”。

注意：記得繼續與孩子遊戲！



腦震盪/互相討論——保持冷靜的方法

當您開始嘗試不理會孩子的不良行為時，在行為變好之前，會變得更糟。重要的是準備好等待這負面的過渡期結束。如果您作出妥協，這種負面對立的行為便得以強化，孩子會知道通過大聲抗議，就可以達到他或她的目的。



最重要是在不理會的同時仍保持冷靜。嘗試預先思考一下或想想任何方法讓自己在不理會孩子的抗議的同時仍保持冷靜。

在不理會的同時仍保持冷靜的方法

深呼吸

自我鬆弛技術

正面思考

離開情景

聽音樂

請記住：所有年幼的孩子都會為了得到想要的東西而去爭論和抗議。這不是個人的問題，而是反映他們正在爭取獨立及測試規則的成長發展階段。

目標：我承諾在孩子抗議時，告訴自己以下內容_____

腦震盪/互相討論——不理會的行為

建議不理會的行為包括撅嘴、無聲抗議、尖叫、粗言穢話和爭吵等行為。這些行為是煩厭的，但似乎從來都不會真正傷害任何人。如果能有計劃地不理會這些行為，它們就會消失。若情況持續，就不能不理會那些可能會導致身體傷害、財物損失或無法接受的破壞行為。



在面對不良的行為時，家長很多時都難以控制自己的憤怒，很難不批評孩子。混雜著這些情緒就難以不理會孩子的爭辯，或當他/她最終順從您的時候亦很難表揚孩子。但是，不理會是其中一種最有效的方法去處理孩子的負面行為。

我將不理會孩子的某些行為

例如：發牢騷

發脾氣

目標：我承諾在 _____

行為發生時，將不理會它。我將不理會負面的行為而會表揚 _____

_____ 的正面行為。

使用選擇性的不理會

有時，孩子會在一次活動過程中，同時出現正面和負面的行為。例如，可能在遵循指令（正面行為）的同時，發牢騷或擺出一副不以為然的樣子（負面的態度）。選擇性不理會是一種技巧讓家長在表揚或獎勵正面行為的同時，不理會其負面行為。例如，家長可能會表揚孩子遵循指令，同時不理會他/她的發牢騷或負面的態度。這樣的話，孩子就會學到，他/她會因為某些行為而得到正面的關注，也會因為其他某些行為（例如，爭吵）而被不理會。

腦震盪/互相討論

想想這種選擇性不理會的技巧用在哪些情況下會有效。



選擇性不理會在什麼情況下會有效？

例如，孩子在遵守指令的同時表現不滿的“臉色” / 態度，我將表揚他/她的順從，不理會他/她的負面的態度。

目標：我承諾將會表揚_____

行為，同時不理會_____

行為。

應用資料

學習自我控制

很多家庭成員發現無法在承受壓力的情況下，保持自我克制。有些人說，在長時間的憤怒、焦慮或抑鬱後，容易因為一點小事情而爆發。然而，若家長容讓自己的情緒積壓而引致過激反映，可能會出現不幸的後果。家長會對自己所說的或所做的事情而感到後悔。當他們冷靜下來之後，可能會感到內疚，及逃避跟孩子相處，害怕那情況會重現。當孩子看到家長失去控制，會感到害怕及引發憂慮的情緒。不單這樣，孩子學會在其他情況下模仿這些攻擊性行為。家長的過激反應和逃避造成一個循環的週期，使其難以用一致的態度與孩子相處。最好的方法是達致一個中間地帶——不要過份積壓您的情緒而無法回應，或太過煩亂而反應過激。

令人煩亂的想法

“這孩子真可怕，越來越不可理喻，他永遠也改不了。”

“我厭倦了做他的女傭，一定要有所改變，或別的。”

“他跟他的爸爸一個模樣。”

“他一生氣，我就沒有辦法了。”

讓人冷靜的想法

“這孩子正在測試自己的方式是否可行。我現在要做的就是保持冷靜，幫助他學習用更好的方式去表達。”

“我需要和邁x米高 (Michael) 談談他亂扔衣服。如果我們能冷靜地討論，應該能夠得到一個好的解決方法。”

“我可以處理這件事，我在控制自己。他剛剛學會了一些有效的方法來控制自己，我會教他更合適的行為方式。”

控制你的思維

研究人員證明：我們怎樣思想與怎樣行出來兩者之間是有關係的。例如，如果您用敵意的角度去瞭解孩子（“他所做的不良行為是因為討厭我——他喜歡惹我生氣”），您便會變得非常憤怒。另一方面，如果您的想法是強調自己有能力去應付（“我要去幫助他學會控制自己”），這將有助於您作出合理、有效的反應。改善您瞭解孩子的第一步是用冷靜的想法代替令人煩亂的想法和負面的自我評價。

應用資料

把所有都放在一起

1. 當您第一次產生某些情緒時，確定這些情緒並標記它。注意您的身體反應（例如，緊張、煩躁、憤怒及頭痛）。
2. 確定哪些事情令您感到沮喪。
3. 選擇最有效的方法來控制自己，並做出來。

非建設性想法

“約翰 (John) 從來不幫忙。我所做的事全是工作、工作、工作。我得準備食物、打掃房子、照顧孩子、及所有事情。哼，我真想用這個東西扔他！”

“工作了10個小時，我很累了及沮喪。當我回家時，看到的都是麻煩。孩子們煩著我，又大叫，瓊 (Joan) 批評我。家裏一片混亂。她整天在做什麼？我想要尖叫或離開這裏。”

建設性想法

“我最好在平靜下來之前不要有什麼行動，以免讓自己後悔。我需要幫助。也許用好一點的態度問約翰(John)，他會幫助我。這是最好的方式。然後，我可以洗澡輕鬆一下。”

“放鬆一點，深吸幾口氣。我真正需要的是幾分鐘的平靜，讓自己放鬆下來及看報紙。如果我好好跟瓊(Joan)說，讓她在我看報紙時和孩子玩會兒。稍後我會陪孩子玩，好讓她休息一會。她也需要休息，這是最好的方法。我已感覺自己輕鬆了。”

“我可以處理這件事，我可以控制自己。
“她只是測試我的極限。我現在要做的是保持冷靜，幫助她學會更好的方法。”

應用資料

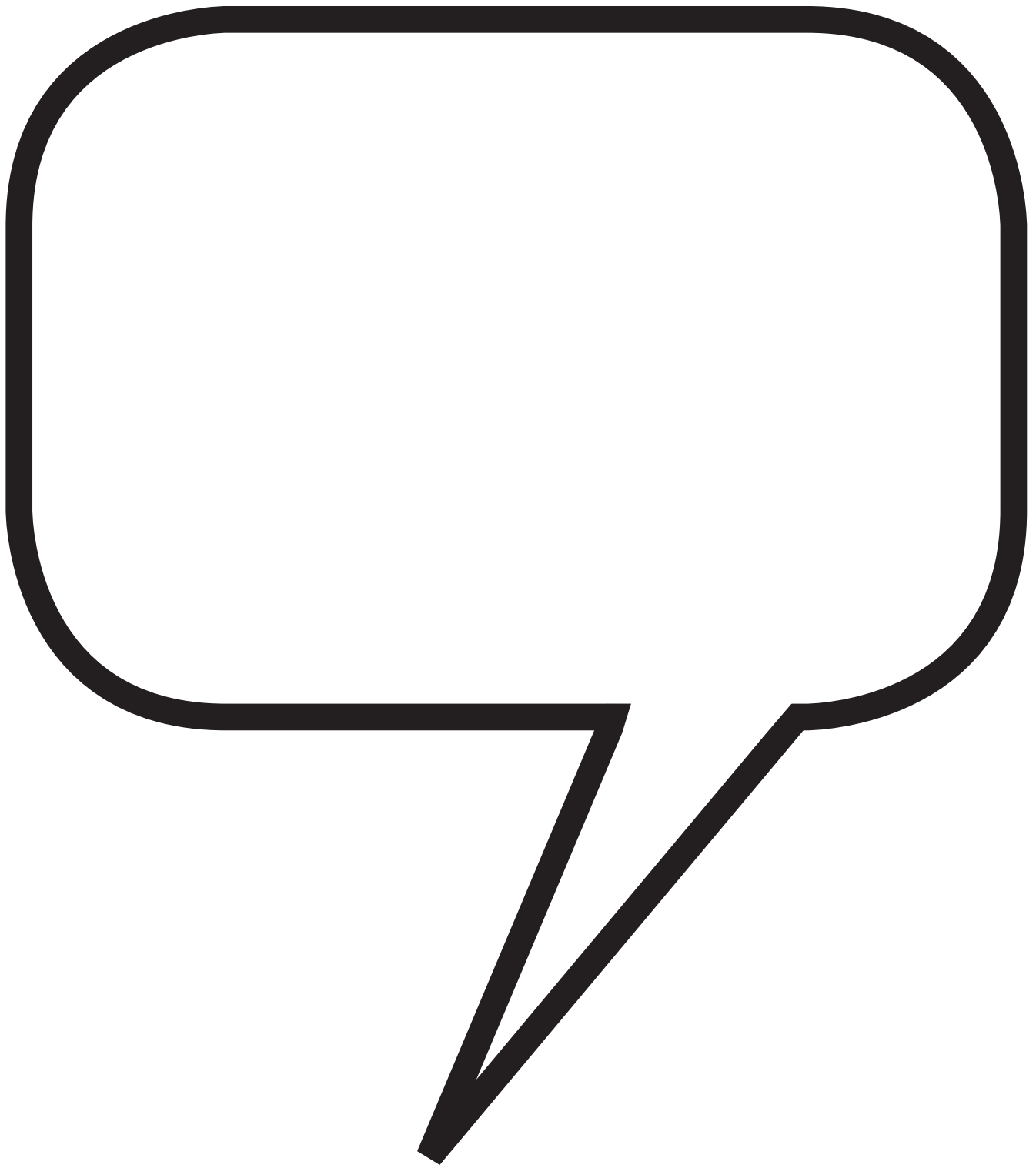
使用自我對話去面對問題

確定一個問題的情景，以及您當時煩亂的想法。寫下一些讓自己冷靜下來的想法，您將會用那些想法來重新理解這問題。如果下一次，發現自己採用負面的自我對話方式，給自己一點時間，用正面的思想，考慮其他可行的方法去處理這個問題。

問題的情景： _____

令人煩亂的想法

使人冷靜的想法



寫下您應付問題時會用的正面語句，並在本週練習。

Part 2: Ignoring Inappropriate Responses

Write Your Own Positive Coping Statements and Practice Them During the Week

© Carolyn Webster-Stratton

Traditional Chinese



應用資料
行為記錄
表揚“正面的行為”

| | |
|---|---|
| <p>我想少看到的行為： (例如，叫喊)</p> | <p>我想較多看到的正面行為： (例如，說話有禮貌)</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. |

應用資料

記錄表：不理會和表揚



不理會的行為

孩子的反應

例如：大叫

星期一 _____

星期二 _____

星期三 _____

星期四 _____

星期五 _____

星期六 _____

星期日 _____

不理會的行為

孩子的反應

例如：說話有禮貌

星期一 _____

星期二 _____

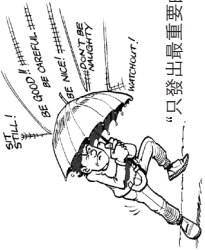
星期三 _____

星期四 _____

星期五 _____

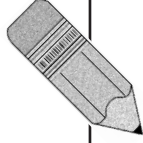
星期六 _____

星期日 _____



“只發出最重要的指令”

家庭活動



記錄表：指令

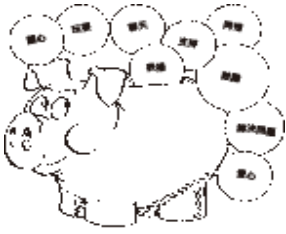
| 日期 | 時間 | 給予的指令 | 孩子的反應 | 家長的反應 |
|-----|-------------|----------|---------|-------------|
| 舉例 | 下午5:00-5:30 | “把玩具收好。” | 孩子把玩具收好 | “謝謝你把玩具收好。” |
| 第一天 | | | | |
| 第二天 | | | | |
| | | 當 / 然後指令 | | |

1. 本週您與孩子玩了多少次遊戲？ _____
2. 您用表揚的方法去培訓孩子那些正面的行為？ _____

冰箱小貼士 不理會



- 不理會的時候，避免與孩子有眼神的接觸和討論。
- 離開孩子，但可能的話，仍留在房間裏。
- 要技巧地使用不理會。
- 預備好被測試。
- 要堅持。
- 當不良的行為停止了，再重新給予關注。
- 將不理會和分散注意力給合使用。
- 選擇一些具體的行為，且確定這些行為你能夠不理會。
- 限制不理會的行為的數量，且有策略地不理會。
- 要關注孩子的正面行為。



應用資料
行為記錄
表揚“正面的行為”

| | |
|---|---|
| <p>我想少看到的行為： (例如，叫喊)</p> | <p>我想較多看到的正面行為： (例如，說話有禮貌)</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. |

冰箱小貼士和應用資料
休息一會，冷靜下來

休息一會，冷靜下來

一週家庭活動



實行的：

- 選擇一具體的負面行為可嘗試用“休息一會”這方法去改善，例如打架或打人。在“指令和休息一會的記錄表”上，寫下結果。
- 選擇一種正面的行為（是那負行為的相反），透過表揚、認同和評論，給予正面的關注。
- 描述孩子會持續負面行為的情形，試分析發生這種行為的原因，在下次小組討論。
- 閱讀應用資料關於“關懷日，失控、以及出現新問題”。
- 練習用正面的自我對話及正面處理問題的想法。

閱讀



閱讀『The Incredible Years』第12章“遇到壓力和憤怒時休息一會”(Time Out from Stress and Anger) 和第7章“自然和邏輯的後果”(Natural and Logical Consequences)。

注意：記得繼續與孩子玩遊戲！

“休息一會”

一週家庭活動



實行的：

- 表揚孩子遵從指令（或制定一強化遵從指令的計劃）。
- 練習使用正面的應對方法及自我對話。
- 在指令和“休息一會”記錄表中：寫下您使用“休息一會”的實例。
- 檢視您不想看到負面行為列表（例如，發牢騷）。並在本週練習不理會這些行為；而練習表揚與那些負面行為相反的“正面行為”。
- 電話聯絡小組中的朋友，分享您保持冷靜的方法。

閱讀



閱讀應用資料和『The Incredible Years』第7章“自然和邏輯後果”
(*Natural and Logical Consequences*)。

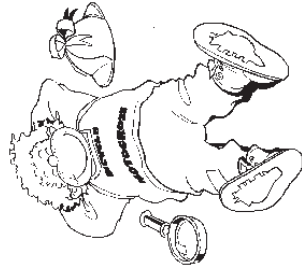
注意：記得繼續與孩子玩遊戲！

冰箱小貼士 休息一會



- 要有禮貌。
- 預備孩子會測試你對指令或家規的堅持，而更放任或失控。
- 預備要多次的學習與嘗試。
- 當孩子在“休息一會”期間，不要理會孩子。
- 支持伴侶使用“休息一會”的方法。
- 堅持至“休息一會”完畢。
- 家長也透過“休息一會”來放鬆自己及重新得力。
- 持續使用“休息一會”去處理某種不適當行為。
- 留意自己的憤怒程度，避免過激而令情況失控；預先發出警告。
- 給5分鐘的“休息一會”，在最後兩分鐘要求孩子要安靜下來。
- 限制使用“休息一會”只處理某些不適當的行為並要堅持到底。
- 不要威脅孩子使用“休息一會”除非你已準備好堅持到底。
- 當“休息一會”的方法失效時，可使用非暴力的方法作為後備，例如剝奪權利。
- 當“休息一會”完畢後，讓孩子負責清理混亂的場面。
- 不要單依靠“休息一會”來改善嚴重的負面行為，要配合其他管教方式，例如，不理會，承擔邏輯後果以及解決問題的技巧。
- 以不斷在親子關係中注入表揚、友愛和支持的正面鼓勵。
- 當發生嚴重的破壞性行為時，不可以用“不理會”時，便要使用“休息一會”。開始時只選擇一種行為去處理。當那行為消失時，便選擇另外一種行為。
- 打人和嚴重的破壞性行為要即時使用“休息一會”。若不遵從，可能要給予一次警告。
- 在“休息一會”期間，不要理會不適當的行為，如大喊、發牢騷的嘲笑行為、爭辯、粗言穢語和發脾氣等。
- 儘量經常讚揚正面的行為。

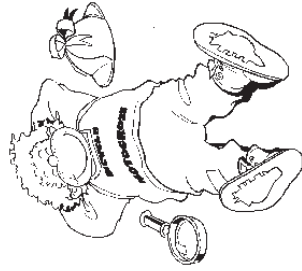
冰箱小貼士 壓力和生氣



Relax

- 認真檢視您身體的緊張程度，然後深呼吸，放鬆或做運動。
- 留意某些負面的自我對話，然後用正面的自我鼓勵的說話取代之。
- 問自己那些使您感到緊張的事情是否真正那麼重要？這事情從現在開始至一週後，會有改變嗎？或一年後？或到您70歲時？
- 回想過去輝煌的往事或憧憬未來。
- 發生衝突時，深呼吸、冷靜、淘氣一點或離開幾分鐘。
- 休息一會（去散步、洗澡、閱讀雜誌）。

冰箱小貼士 壓力和生氣



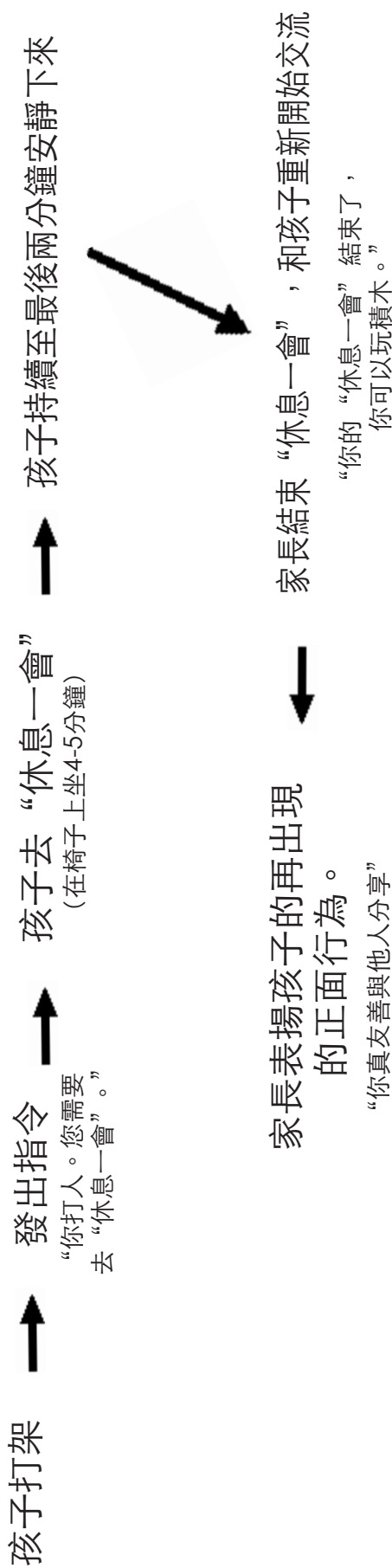
Relax

- 認真檢視您身體的緊張程度，然後深呼吸，放鬆或做運動。
- 留意某些負面的自我對話，然後用正面的自我鼓勵的說話取代之。
- 問自己那些使您感到緊張的事情是否真正那麼重要？這事情從現在開始至一週後，會有改變嗎？或一年後？或到您70歲時？
- 回想過去輝煌的往事或憧憬未來。
- 發生衝突時，深呼吸、冷靜、淘氣一點或離開幾分鐘。
- 休息一會（去散步、洗澡、閱讀雜誌）。

以“休息一會”處理攻擊性行為

3-6歲孩子

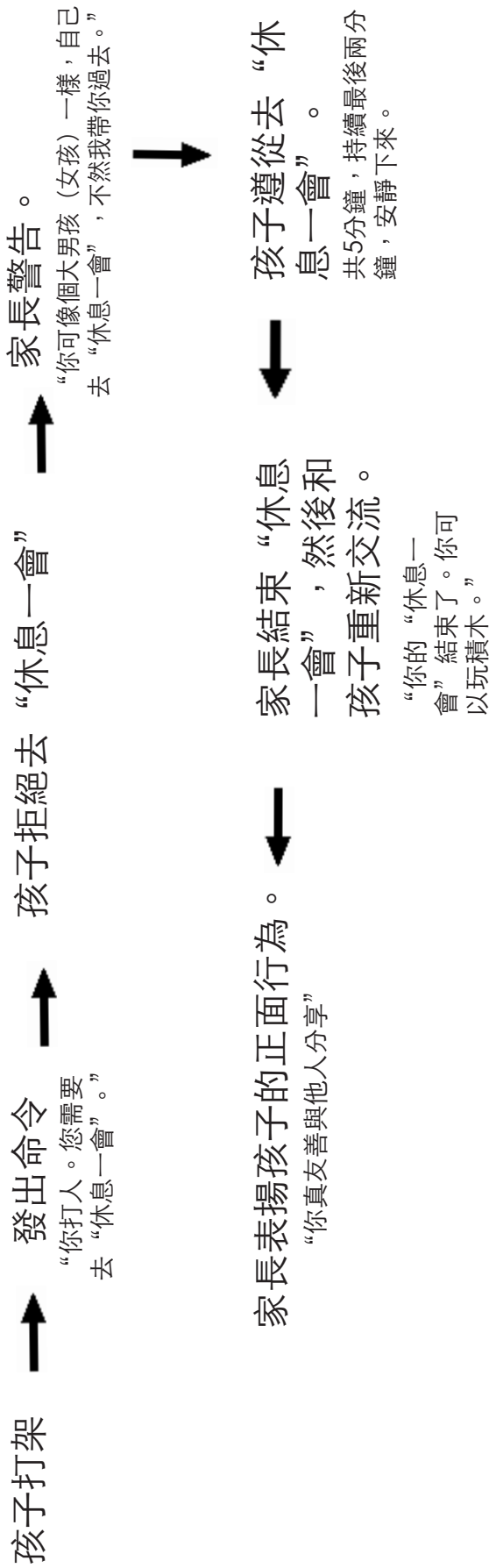
場景#1：孩子遵從去“休息一會”
處理不當行為 第3部分：錄影片段9-12



年幼孩子拒絕“休息一會”

3-6歲的孩子

場景#2：孩子拒絕去“休息一會”



命令 “休息一會”

安全，無人看管每一
次要 “休息” 一分
鐘，直到五分鐘。

孩子拒絕持續 “休息一會”

場景 #3:

處理不當行為 第三部分：錄影片 17-18

孩子從 “休息一會”
的位置離開

家長警告一次

“如果你不留在椅上（某個
地方），你將要到房間 “休
息一會。”

孩子留在椅上直
至 “休息一會”

4-5分鐘，持續最後兩分鐘，冷
靜下來

家長結束 “休息一會”，
然後重新和孩子交流

“你 “休息一會” 結束了。”

家長表揚孩子的正面
行為。

“你真友善與他人分享”

孩子完成 “休息一會”

家長將孩子帶到後
備房間。

“你不留在椅子上。你現在需
要去房間。”

孩子留在
房間。

5分鐘，持續最後兩
分鐘冷靜下來。

家長結束 “休息
一會”，然後和
孩子重新交流

“你的休息結束了。”

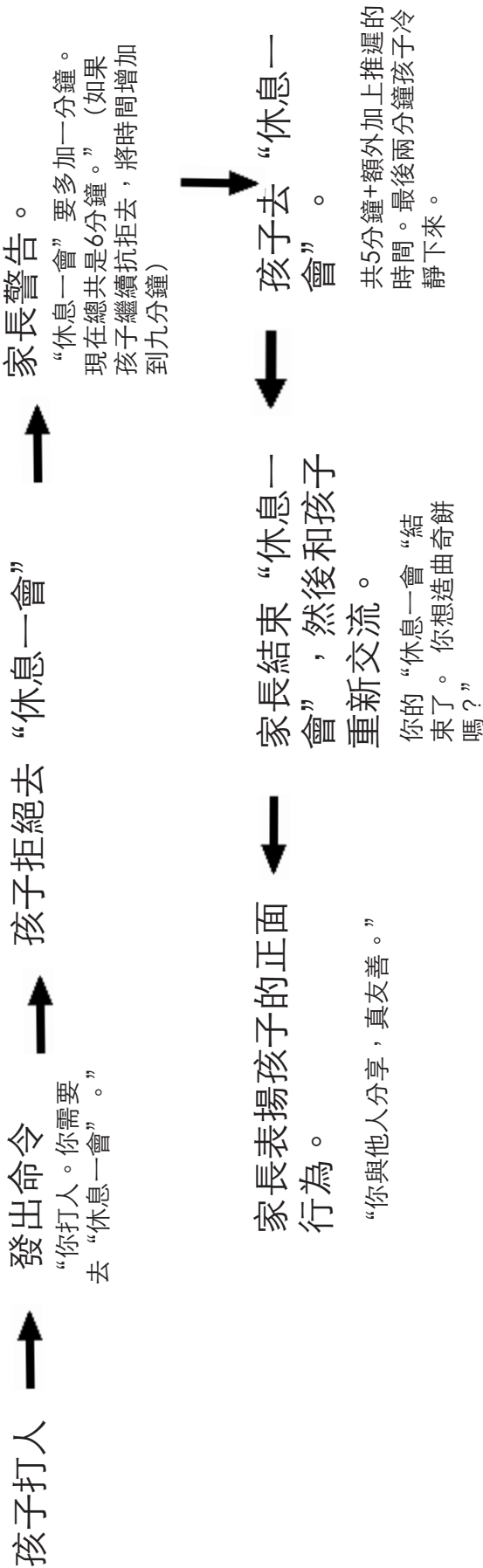
家長表揚孩子的正面的
行為。

“你真友善與他人分享”

學齡孩子抗拒去“休息一會”

6-10歲孩子

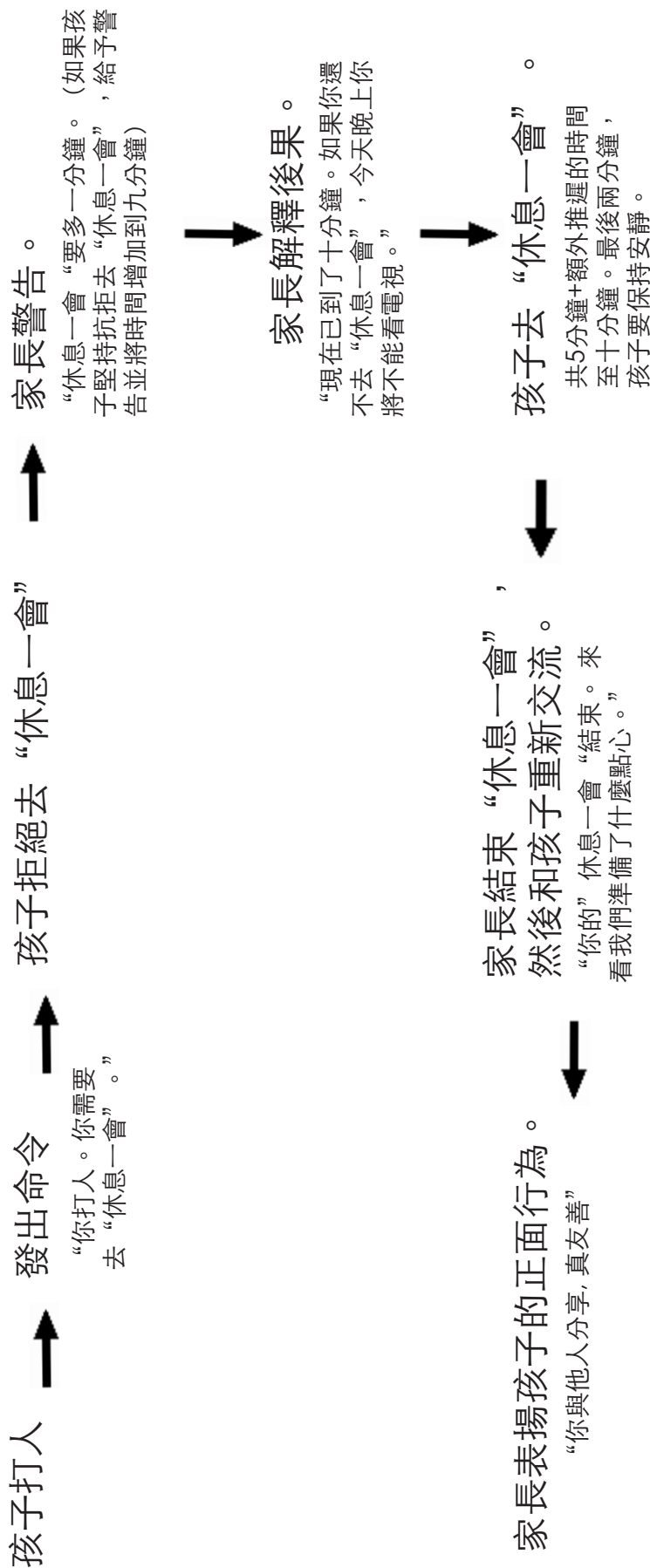
場景#2B：起初孩子抗拒去“休息一會”。
處理不當行為 第3部分：錄影片20



學齡孩子堅持抗拒去“休息一會”

6-10歲孩子

場景#2C：孩子堅持抗拒去“休息一會”。
處理不當行為 第3部分：錄影片21

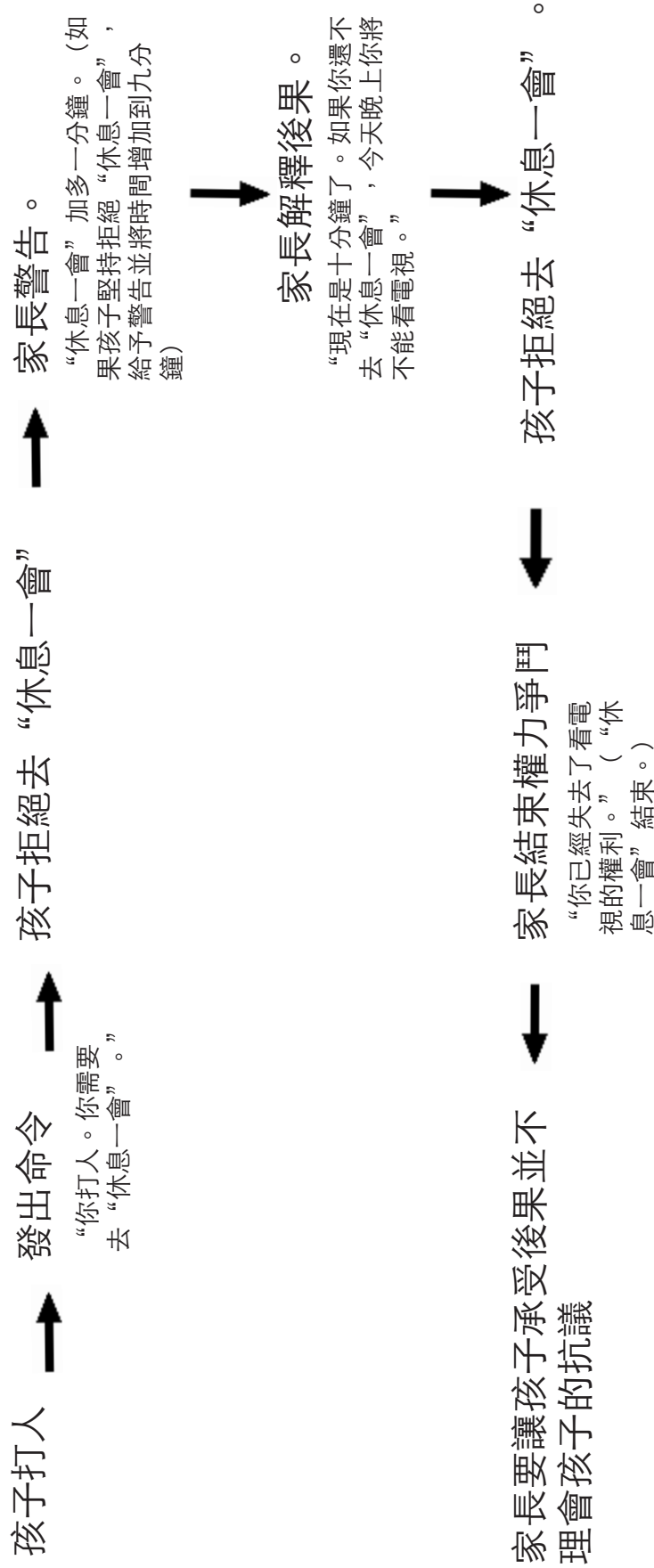


注意：如果在家長解釋後果後孩子仍不去，家長讓孩子承受後果。休息一會要結束。

學齡孩子拒絕去“休息一會”

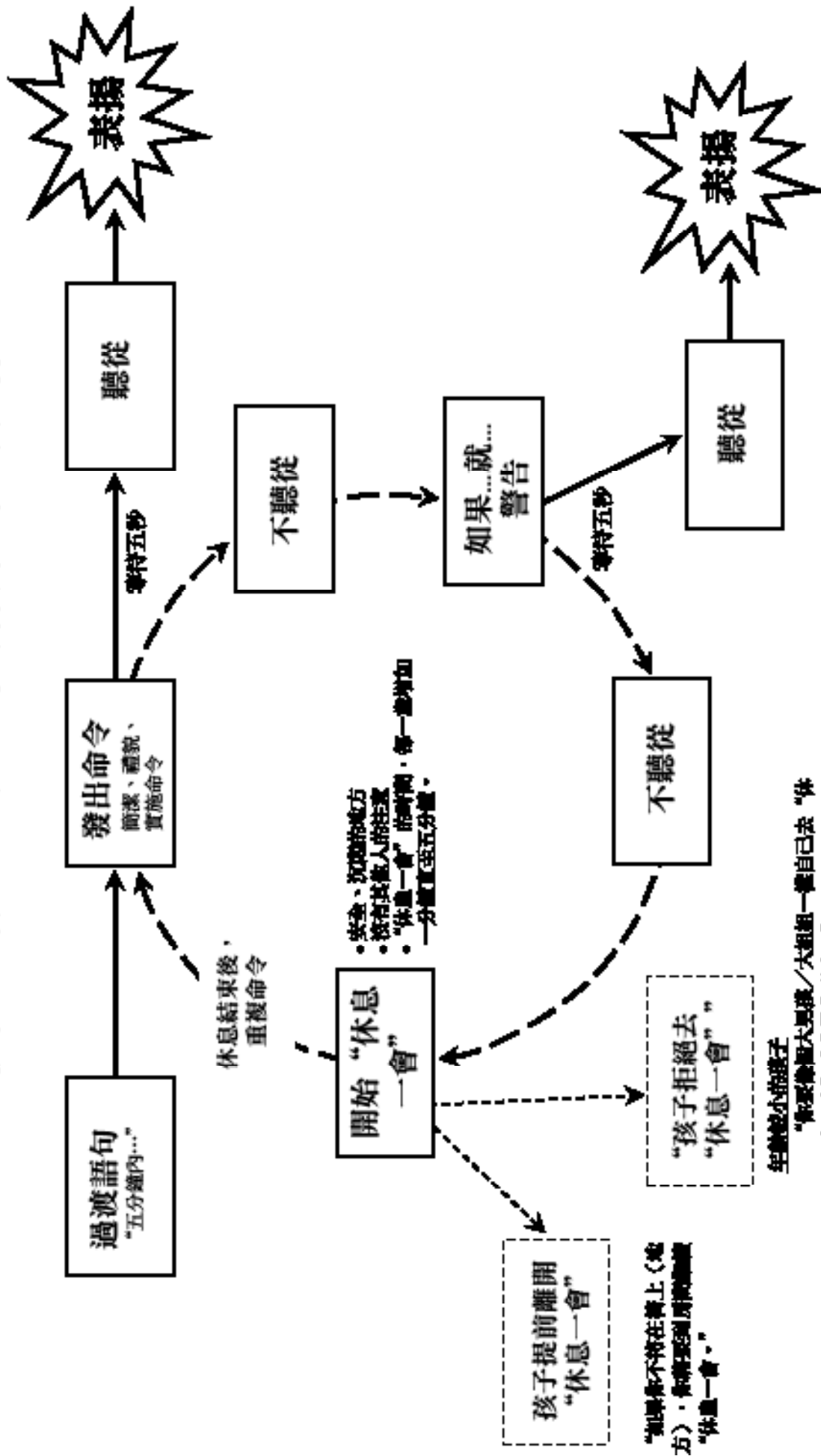
6-10歲孩子

場景#2D：孩子堅持拒絕去“休息一會”



注意：所提出的後果應即使執行。

使用“休息一會”來訓練孩子的紀律



第三部分
處理不當行為
(The Incredible Years) 課程

應用資料

當您感覺失控時，要做些什麼

1. 從當時的情勢中退去，然後問自己：

- 我的目標是什麼？
- 我現在正做什麼？
- 我現在所做的事能幫我達到目標嗎？
- 我需要怎樣做來改變現時的情況呢？



2. 練習放鬆自己的方法：

- 放慢呼吸。
- 在一次呼吸中，從一數到十。
- 數數時，重複深而緩慢的吸氣、呼氣直至感到放鬆了。

3. 意識到影響你情緒低落的想法。將它們轉化為冷靜的想法。
比如：

情緒低落的想法

“孩子是個小妖怪，不可理喻的。他永遠都改不了”

“我討厭這麼煩躁，這裡或其他事情，一定要有所改變。”。

冷靜的想法

“這是孩子在嘗試按他自己的方式去處事，我的任務就是保持冷靜並幫助他學習適當表達自己的情緒。”

“我需要同米高 (Michael) 談談他將衣服扔的問題，如果我們能冷靜地、有建設性的討論這個問題，一定能解決的。”

應用資料

當新的問題出現時該怎樣做

不適當的行為“再出現”是正常的，所以家長應有心理準備！家庭的危機或生活的改變都可能引發孩子的不當行為的經常“再出現”，如疾病、死亡、度假、新工作和經濟壓力，這些都會增加孩子的不當行為的發生。以下是一些方法幫助家長重鋪對孩子的管教且返回以往的進度中。

1. 當您情緒不再低落時，跟您的伴侶、朋友，或自己安靜地思考那些問題。
2. 想清楚您想鼓勵孩子那種行為，而不想看那些行為。
3. 順序將問題的嚴重性從重到輕列出來。集中解決那些最困難的問題。
4. 儘量想出多個解決辦法（回顧應用資料）：

加強

（表揚、具體獎勵、遊戲次數）

紀律

（不理會、休息一會、剝奪權力、做家務、承擔邏輯後果、解決問題）

幫助家長維持自我控制的方法

（自我對話、放鬆）

5. 檢視每週的進度，如有需要的修改計劃。
6. 加倍努力。

記住：家長容易傾向使用一些方法去達到短期的效果，如怒斥、打罵或批評孩子使孩子立即服從；這只會造成長期的負面後果。孩子會跟著學會怒斥和打罵，而不是使用非暴力方式去解決問題。家長需要經常使用表揚和不理會的技巧來改善孩子的行為，需要持續不斷的努力。然而經長時間的努力後，孩子便會學到甚麼是適當的行為，且建立基本與人相處的技巧，促進孩子正面的自我形象。這有點像用牙線清潔牙齒——您需要長時間的工夫，才能達到長遠的效果！

應用資料

保持客觀

另一個維持自我控制的方法就是當衝突出現時，問問自己現在所做的能否幫助您達到目標。

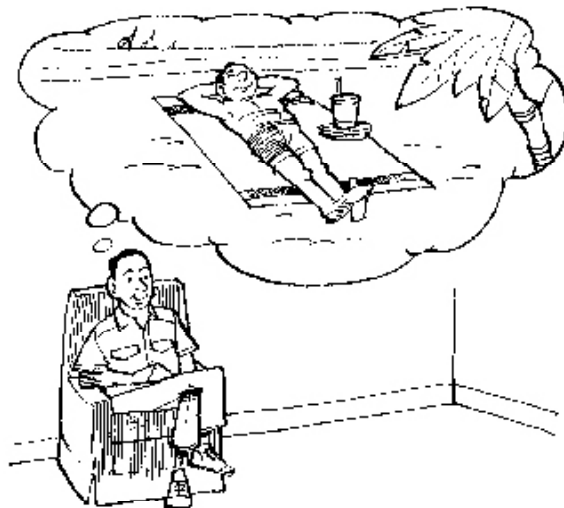
- 我的目標是什麼？（為了改善孩子的行為）
- 我現在正做什麼？（生氣）
- 我現在做的能幫助我達到目標嗎？（不能，我們在爭吵）
- 如果不能，我該做些什麼呢？（放鬆，細想想現在的情形，清楚的講出我想要怎樣）

放鬆程序

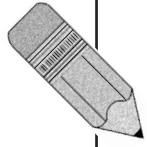
許多人在學會控制自己之前，必須要學放鬆自己。下面是一個簡單易半握的放鬆程序。

1. 舒適地躺在椅子上。閉上眼睛。
2. 有意識的進行呼吸。
3. 隨著吸入和呼出，減慢呼吸。
4. 隨著減慢呼吸，下一次深呼吸時，慢慢從一數到十，直到一次呼吸可以數完從一到十。
5. 現在慢慢呼出，然後慢慢從一數到十，直到完全呼出。
6. 想像自己在冷靜而受控制的狀態中。
7. 對自己說自己做得很好並且正在進步。
8. 在數數同時，重複深而緩慢的吸入和呼出直到您感到放鬆。

記住，有時候很難使用這些自我控制的方法。間中仍會有失控的出現。不過，透過練習，您會逐漸很容易放鬆自己。



家庭活動



記錄表：指令和“休息一會”

| 日期 | 時間 | 指令/警告 | 孩子的反應 | 獎勵/願意順從 | 坐在椅子安靜的時間 | 留在房間安靜的時間 |
|----|----|-------|-------|---------|-----------|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |



腦震盪/互相討論

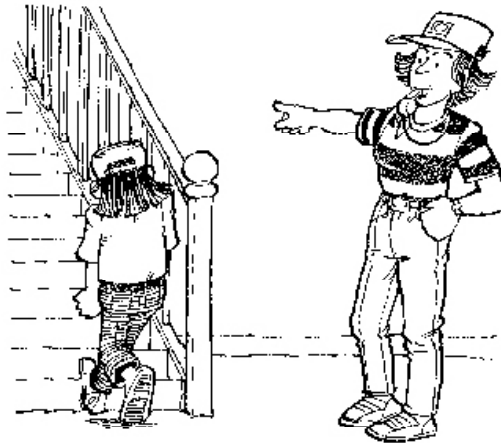
預先想想“休息一會”應針對孩子那些行為使用。當出現這種行為的時候，您已準備好用“休息一會”去處理。對於孩子而言，讓他們知道哪些行為會導致“休息一會”這紀律方式也是很重要的。嘗試隨意想想那些行為適合使用“休息一會”：



以下負面的行為是適合用“休息一會”使孩子們冷靜下來

例如：打其他人

清楚說明打架是什麼意思。通常轉移目標和分散注意力都可以把孩子們分開，並使他們把注意力轉移到其他東西上。但是，暴力及傷害別人的行為就要立即把孩子帶離現場去“休息一會”使他沒法再傷害他人。記住，預先讓孩子練習怎樣在“休息一會”期間冷靜下來，可做深呼吸練習並對自己說：“我能做得到。我能冷靜下來。”。



腦震盪/互相討論保持冷靜並控制憤怒

用正面處事的想法，重寫以下負面的自我對話。



| 負面的自我對話 | 正面的處事的想法 |
|--|----------|
| <ul style="list-style-type: none">• 我受不了——這太難了！• 我不知道該怎麼做。• 不理會是沒有效果的。• 我將失控了，一會兒就要爆發了。• 我要揍她，就像媽媽揍我一樣。• 太可惡了，他不尊重我。在孩子面前表現得軟弱是不行的。• 我討厭別人不尊重我。• 她永遠都不會改的。• 我不能讓他挑戰我的權威。• 他傷害了我，所以我也要傷害他。• 當他喜歡這樣做時，我就很不喜歡他。 | |



腦震盪/互相討論保持冷靜並控制憤怒

接上頁。



| 負面的自我對話 | 正面處事的想法 |
|---|---------|
| <ul style="list-style-type: none"> • 如果我再不制止的話，鄰居就要投訴了。 • 她將永不停止的發牢騷。 • 我只要加多一點武力，就能制住她了。 • 這臭小子知道那樣會激怒我——他故意的。 • 我是個不稱職的家長——我不該有孩子。 • 她這樣做，我不能放過她。 • 這全是他爸爸（或媽媽）的錯。 | |

目標：我承諾將停止自己的負面自我對話及批評，而嘗試練習正面的想法及自我對話，給自己時間冷靜下來。

腦震盪



“休息一會” 去保持冷靜的利與弊

想想“休息一會”的優點，並在您的記事本上寫下來。

列出缺點。

“休息一會” 去保持冷靜

| |
|----|
| 優點 |
| 缺點 |

思考：

想想“休息一會”的優點及缺點。

看看列表，留意優點的部份，對誰有益處，而同時誰得著害處（孩子或家長）。也看一看缺點的部份對您或孩子，會造成長期還是短期的害處。



腦震盪/互相討論應對方法和自我冷靜的對話

想想在“休息一會”的時候，有甚麼方法令自己保持冷靜、自信和有耐性。



練習使用正面的自我對話及應對方法去代替批評及負面的自我對話。在您的記事本上，寫下一些正面的自我對話，當您感覺憤怒開始上升的時候，便可以使用它們。

正面的自我對話

我能處理好這個.....

我能控制自己的憤怒.....

我將要為自己有一段短暫的休息.....

誰說孩子在超級市場裏,必須很安分?



挑戰非理性思維

腦震盪/互相討論保持冷靜

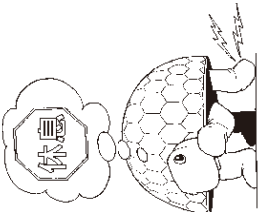
“休息一會”時，您的情緒反應是怎樣的？家長在處理孩子的攻擊性行為或對立行為時，往往難以控制自己的憤怒，並覺得很難不批評孩子。這種情緒使您很難控制自己不理會孩子的爭辯，或到最後能表揚他/她的順從。什麼方法可以用來保持冷靜呢？請在您的記事本上寫下來。



| 發出“休息一會”的指令時， 我的情緒反應 | 保持冷靜的方法 |
|-------------------------|---------|
| | |

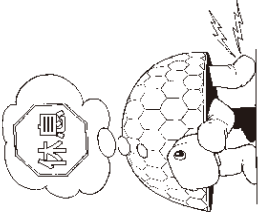


冰箱小貼士
教導孩子控制憤怒



- 留意孩子開始感到沮喪和憤怒的時候。
- 鼓勵孩子表達他或她的感受。
- 提示孩子說，“告訴自己停下來，冷靜，並深呼吸三下。”
- 鼓勵孩子用正面的自我對話，“告訴你自己說，‘我可以冷靜下來；我能夠處理，’”或“每個人都會犯錯，通過練習我就能做到。”
- 表揚孩子能夠自我控制及適當地表達感受。
- 家長示範自我控制和適當的表達感受。

冰箱小貼士
教導孩子控制憤怒



- 留意孩子開始感到沮喪和憤怒的時候。
- 鼓勵孩子表達他或她的感受。
- 提示孩子說，“告訴自己停下來，冷靜，並深呼吸三下。”
- 鼓勵孩子用正面的自我對話，“告訴你自己說，‘我可以冷靜下來；我能夠處理，’”或“每個人都會犯錯，通過練習我就能做到。”
- 表揚孩子能夠自我控制及適當地表達感受。
- 家長示範自我控制和適當的表達感受。

感受

狂怒
輕蔑
憤怒

防禦

內疚

退縮 / 逃避

沮喪

抑鬱

不安

焦慮

擔心

警報 / 感興趣

接受 / 接受影響 / 彈性

冷靜

開心

有信心

滿足

有愛心 / 有感情

生理表徵

心跳加速
頸部肌肉緊張
胸部緊張
緊握拳頭
牙根緊咬
頭痛

輕度呼吸急促
冒汗
肌肉緊張

搏動
頭痛加深

行為

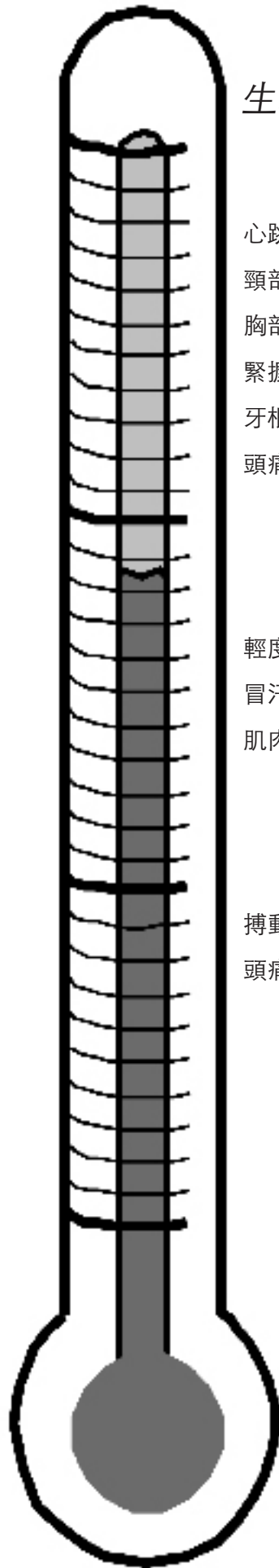
喊叫
打人

威脅
退縮 / 逃避
拒絕合作

批評

很難認真聽
思考狹隘
不願接受新意念

冷靜
高興
可以解決問題
能夠聆聽



感受

狂怒

輕蔑

憤怒

防禦

內疚

退縮／逃避

沮喪

抑鬱

不安

焦慮

擔心

警報／感興趣

接受／接受影響／彈性

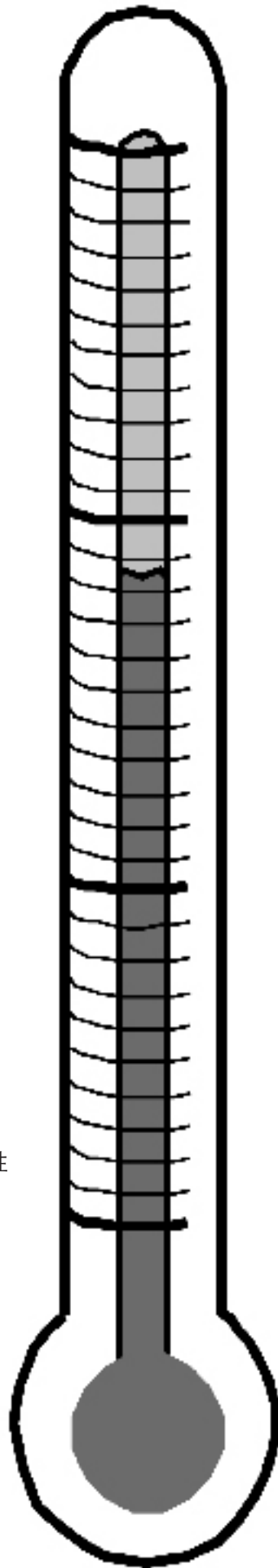
冷靜

開心

有信心

滿足

有愛／有感情的



自我對話

我很生氣我會傷害.....

他/她就應該落得如此.....

他/她不好/爛泥。

我做了什麼孽，要落的如此.....

這不是我的過錯，這是他/她的。

她/他就像.....

我從來沒有像這樣。

我覺得他/她最終會坐監獄。

我沒有時間來管這件事。

我是一個壞家長（伴侶）。我很絕望。

為什麼是我？壓力太大了。

保持冷靜一點用都沒用。

這樣沒用的.....

對他/她怎樣都沒用。

這根本沒用。

無論我做什麼，都沒有什麼變化。

他/她只是把問題再扔給我。

這是我的報應當.....

我的父母告訴我，我是個.....（批評家）

當她/他到了青年期的時候，會發生什麼事情？

我感到很大壓力，我需要一點個人的休息。

也許這是我能力以外可以處理得到的。

也許我不是一個好家長/配偶。

我不知道我能不能做到這一點。

當發生改變時，變好之前，一定會變更壞。

我可以改變我的將來。

任何關係都有壓力，是正常的。

這個階段不會永遠維持下去。事情會好起來。

我能處理好這個，我可以控制我的憤怒。

我可以教他.....

問題發生了，我們可以一起學習處理衝突。

我可以和他談一談...並想出一些解決辦法。

我們將處理這些問題；我們都需要學習嘗試。

每個人都會犯錯誤。

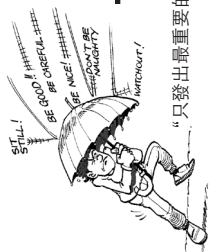
我可以幫忙，通過.....

他/她的正面素質有.....

我是一個無微不至的家長/伴侶，因為我嘗試透過.....

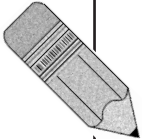
大部分時間我都保持冷靜。

我喜歡跟他/她在一起，特別是當我們.....



“只發出最重要的指令”

家庭活動



記錄表：指令和“休息一會”

| 日期 | 時間 | 指令/警告 | 孩子的反應 | 獎勵/願意順從 | 坐在椅子安靜的時間 | 留在房間安靜的時間 |
|----|----|-------|-------|---------|-----------|-----------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

冰箱小貼士

對付孩子發脾氣

日常的發脾氣在孩童時期是正常的。因為成長中的孩子缺乏語言能力去表達他們的感受和意欲，且他們的情緒自我調節還未成熟；再加上一種很強的獨立意欲，這就造成孩子沮喪的原因。

- 面對孩子發脾氣時要保持冷靜—包括亂踢、尖叫、扔東西或打人。
- 在孩子發脾氣時，不要試圖去找出原因或使孩子分心——您越要找原因就越叫罵，孩子的脾氣會越強烈。
- 當孩子發脾氣時，您應同孩子留在房間裏，但不要理睬他發脾氣；做別的事情。
- 等待孩子平息後，立刻將您的注意力轉回；表揚孩子的冷靜行為，轉移他做些別的活動。
- 不管孩子發脾氣要持續多久，不要屈服或跟孩子談判—即使在公眾場合。這種暫時的解決辦法會導致長期愈強烈的發脾氣後果，並且孩子會以此方法來獲得一切他想要的。
- 保持冷靜和自控——一個發脾氣的孩子感覺自己失控，而需要知道他的家長是沒有失控的。
- 如果孩子從發脾氣加劇到打人或打小動物或破壞東西，抱起他並將他帶到一安全的地方，和他一起但不要理睬他。

想想孩子為什麼會發脾氣。

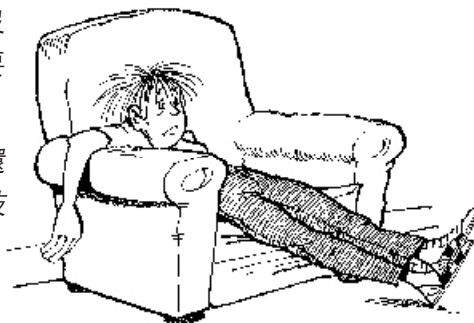
- 如果可能嘗試預防孩子發脾氣。

想想為什麼、什麼時候您的孩子會發脾氣--是孩子餓的時候？還是累了？或在過渡到另一個活動時？或者得不到她或他想要的東西時？

這樣要隨時準備小食，早點安排休息時間或提前為孩子準備過渡，以給他足夠的適應時間。如果孩子想爭取控制或有獨立的意欲，可嘗試給孩子一些選擇。

留意您是否經常說“不”—您的限制有沒有必要？將您與孩子的爭論留待處理重要的問題上。

記住—即使您做了所有的預防方法—孩子還是會發脾氣，他需要發展自我情緒調節的技巧來冷靜自己。



“休息一會”後的倦怠反應

冰箱小貼士

教導冷靜方法

- 當孩子安靜時，與他做深呼吸練習，並表揚他保持冷靜的能力很高。
- 當孩子在沮喪的情況下仍保持冷靜，表揚她的耐心和冷靜。
- 使用情感培訓的技巧及經常描述孩子的感受如高興、興奮、好奇、冷靜、生氣或沮喪。嘗試多描述孩子高興時的感受，而少生氣或傷心的感覺。
- 家長在沮喪的情況下，示範如何保持冷靜－深呼吸－在孩子面前說，“我可以冷靜下來的”。

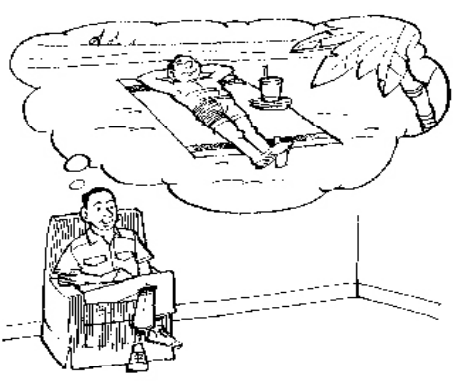




腦震盪/舒緩壓力的策略

考慮兩種策略，以舒緩壓力



| | |
|---|--|
| | |
|  | |

冰箱小貼士和應用資料
自然及承受邏輯性的後果

一週家庭活動



實行的：

- 繼續使用“休息一會”的方法去處理攻擊性或高度對抗的行為。
- 在本週內使用“承受邏輯的後果”的原則去處理某一不適合的行為，並在記錄表上寫下結果。
- 選擇一正面的行為，使用讚美、加強和描述的技巧給予有效的關注。
- 描述孩子繼續做不適當行為的情景，嘗試分析其發生原因。
- 完成“家長像偵探一樣思考”的作業。

閱讀



『The Incredible Years』裏第八章“教孩子解決問題” (*Teaching Children to Problem Solve*)。

繼續前進！


- 想一想用什麼方法使您得到支持，繼續努力做家長。
- 下次小組時，分享您的想法。

注意：記得繼續與孩子玩遊戲！



冰箱小貼士 自然和承受邏輯的後果

- 設定與孩子年齡相應的後果
- 確保您接受設定的後果
- 設定後果要即時執行
- 預先讓孩子選擇一些後果
- 設定的後果是自然的而非懲罰性的
- 盡可能讓孩子參與設定的過程
- 友好且正面的
- 使用簡短、適合孩子的後果
- 盡快給予新的學習機會，讓孩子得以成功



冰箱小貼士

正面的紀律訓練讓孩子 感受到愛與安全感

- 經常與孩子玩遊戲，給予社交和情感表達的培訓
- 描述及回應你孩子的情緒——即使是負面的情緒
- 設計孩子一天的常規安排，如早上、小睡、用餐和睡覺的時間
- 必要時設定清楚的限制，確保孩子的安全
- 幫助孩子準備過渡或改變常規
- 離開孩子或與他/她重聚時，都有一定的常規，使孩子有心理預備
- 盡可能給孩子一些選擇
- 表現出您對他/她的愛，表揚他/她，告訴孩子他/她是獨特的
- 關注孩子並表揚正面的行為
- 轉移孩子的負面行為
- 盡可能讓孩子有獨立的機會
- 幫助孩子探索，同時給予適當的支持
- 孩子發脾氣時不要理會他/她，等他/她停止後，再給予關注
- 家長也要為自己著想，照顧自己的需要，找其他人的支持或幫忙

家長像偵探一樣：看看您學到了什麼！（第1頁）

一週家庭活動



實行的：

列出您將應付以下不適當行為的方法，並加上其他你想處理的行為。

不適當行為

1. 打人和排斥同輩
2. 拒絕家長要求做的事情
3. 發牢騷
4. 發脾氣
5. 穿衣服的時候懶散拖延
6. 偏食
7. 自傲而不聽別人的意見/與家長爭論
8. 不願坐下來吃飯
9. 胃疼和頭疼
10. 心散和無意識，想做就去做
11. 把客廳弄得亂七八糟
12. 批評/與兄弟姐妹打架

紀律方法

家長像偵探一樣：看看您學到了什麼！（第2頁）

一週家庭活動



實行的：

列出您將應付以下不適當行為的方法，並加上其他你想處理的行為。

不適當行為

- 13. 打寵物
- 14. 不與朋友分享玩具
- 15. 把自行車、其他玩具和運動用品留在屋外
- 16. 不合自己心意的時候，就發怒/尖叫
- 17. 看電視或玩電腦遊戲太久
- 18. 把老師的通訊藏起來
- 19. 很難和兄弟姐妹或同輩輪流玩
- 20. 拒絕去睡覺
- 21. 命令/管束同輩
- 22. 說粗言穢語
- 23. 拒絕使用汽車安全帶
- 24. 晚上走到家長的床上

紀律策略



『Incredible Years』 解決問題工作紙 處理學齡前兒童的行為問題！（第 1 頁）

確定問題：

1. 孩子的問題行為： _____

2. 不良行為的起因/誘因是什麼？（生長發育的問題，睡眠不足，沒有得到他/她想要的東西，家庭的過渡期或壓力，承受挫敗的能力差等）

3. 我對這些不適當行為通常會怎樣反應？（對那些行為特別關注嗎？生氣嗎？）

目標：

4. 我的目標是什麼？相反，我想看到那些正面的行為（與不適當行為相反的）呢？ _____

解決方法：

5. 我從金字塔的底部開始，可用哪些方法去鼓勵正面的行為？
遊戲/特定時間：哪種遊戲或特定時間可能對孩子最有益？（記住：最好是孩子引導的）
（持久、學術、社交或情感的培訓） _____

表揚：哪些行為要表揚？怎麼表揚？（記住：表揚那些與不適當行為相反的正面行為。） _____

貼紙和獎勵：該如何獎勵這好行為？什麼獎賞會激勵孩子？ _____
6. 在以下回答中，從金字塔頂部開始選擇，可以減少不良行為的方法：
設定常規：是否針對那問題的常規？ _____

分散注意力/轉移目標：在不適當行為加劇之前，如何分散或轉移孩子的注意力？ _____

『Incredible Years』 解決問題工作紙
處理學齡前兒童的行為問題！（第 2 頁）

不理會：我可以不理會這行為的哪部分？ _____

在不理會的同時，應該對自己說些什麼？ _____

承受後果：我可以用哪些自然或邏輯性的後果，去教導孩子改變這行為？ _____

冷靜方法：我可以教孩子哪些冷靜的方法？（用烏龜“休息一會”的方法、深呼吸、正面的自我對話“我能做到，我可以冷靜下來”、使用冷靜溫度計） _____

履行計劃：

7. 我應該與誰交流這個計劃？（老師、祖父母、配偶等） _____

8. 過程中，我可以找誰來支持我並提醒我？ _____

9. 過程中，將如何照顧自己的需要？ _____

評估解決問題的進度

10. 我怎麼知道我正不斷邁向成功呢？會有什麼改變？ _____

11. 如何為孩子和自己的成功慶祝呢？ _____

恭喜您！您定下了改變孩子行為的計劃！

請記住，可能需要三個星期或更長的時間才能看到改變，

不要放棄！



手冊

記錄表：符合邏輯的結論

符合邏輯的結論實例

孩子的反應

- 晚上不能看電視

- 白天不能玩最喜歡的玩具

冰箱小貼士
教導孩子解決問題

教導孩子解決問題

一週家庭活動



實行的：

- 用木偶或書本（如Wally的『解決問題』），練習討論解決問題的思路和實踐解決問題的方法。
- 家長嘗試善用機會，示範如何有效解決問題（例如，選擇看那個電視節目、很難找停車位、選哪種甜點等等）

閱讀



『Incredible Years』裏第八課“教導孩子解決問題”（*Teaching Children to Problem Solve*）。

重點

一次解決問題的對話不會讓孩子學到所有的技巧，它需要數以百次的嘗試和耐心學習。甚至有時，孩子會感不高興或者生氣，他/她需要先暫停一會兒，冷靜下來，往後的討論才會有所幫助。記住第一步是讓孩子想出解決問題的辦法。

Handout 5A

注意：繼續與孩子玩遊戲！

教導孩子解決問題

一週家庭活動



實行的：

- 選擇一個孩子為之苦惱的困難，嘗試運用本課程的解決問題的技巧與孩子討論。在家長記錄表上寫下結果。

閱讀



『Incredible Years』裏第八課“教導孩子解決問題”。

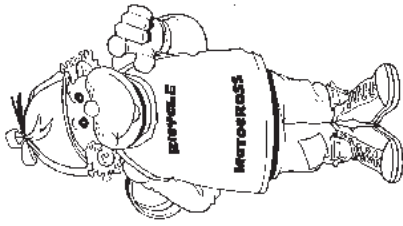
重點

一次解決問題的對話不會讓孩子學到所有的技巧，它需要數以百次的嘗試和耐心學習。甚至有時，孩子會感不高興或者生氣，他/她需要先暫停一會兒，冷靜下來，往後的討論才會有所幫助。記住第一步是讓孩子想出解決問題的辦法。

Handout 5B

注意：繼續與孩子玩遊戲！

冰箱小貼士
解決問題



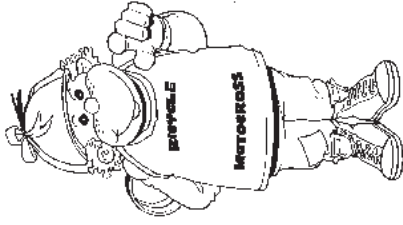
最好的解決辦法是什麼？

- 談感受
- 幫助孩子確定問題
- 讓孩子隨意思考可能的解決辦法
- 正面，富想像力
- 提示有創意的解決辦法
- 鼓勵孩子思考不同解決辦法的不同後果
- 記住：最重要是學習如何思考解決衝突的過程，而不是要得到正確答案。

方案4：解決問題

© Carolyn Webster-Stratton

冰箱小貼士
解決問題



最好的解決辦法是什麼？

- 談感受
- 幫助孩子確定問題
- 讓孩子隨意思考可能的解決辦法
- 正面，富想像力
- 提示有創意的解決辦法
- 鼓勵孩子思考不同解決辦法的不同後果
- 記住：最重要是學習如何思考解決衝突的過程，而不是要得到正確答案。

方案4：解決問題

© Carolyn Webster-Stratton

解決問題的家長記錄表

寫下您嘗試與孩子解決的問題。盡量回想，重新組織討論的內容：說了些什麼？感覺如何？記住：當您和孩子都心平氣和時，才用以下解決問題的步驟。

第1步：通過感覺確定問題（傷心、憤怒、沮喪、失望、擔心和害怕）

第2步：確定問題

第3步：定立目標

第4步：隨意思考解決方法

第5步：評估解決辦法，作出適當的選擇

步驟6：評估解決辦法的成功程度

解決問題的步驟列表

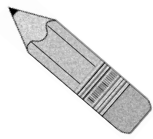
| | 是 | 否 |
|--------------------|-------|-------|
| 第1步：通過感覺確定問題 | _____ | _____ |
| 第2步：確定問題 | _____ | _____ |
| 第3步：定立目標 | _____ | _____ |
| 第4步：隨意思考解決辦法 | | |
| 1. 保持開放（不批評） | _____ | _____ |
| 2. 隨意、創新和幽默 | _____ | _____ |
| 3. 增加數量 | _____ | _____ |
| 4. 暫時不理會細節 | _____ | _____ |
| 第5步：評估解決辦法，作出適當的選擇 | | |
| 1. 評估每個解決辦法 | _____ | _____ |
| 2. 選擇最好的解決辦法 | _____ | _____ |
| 第6步：評估解決辦法的成功程度 | | |
| 1. 強化過程 | _____ | _____ |
| 2. 修訂解決問題的計劃 | _____ | _____ |

學前兒童適宜採用第1、2、3、4的步驟。評估解決辦法對他們可能比較難一點。

可供孩子參考的解決辦法

| | | |
|------------|------------|-----------|
| 對他大喊大叫。* | 等一會兒。 | 嘲笑他。 |
| 看起來很傷心或哭了。 | 不理會他，自己走開。 | 到別的地方玩去。 |
| 拿著。* | 打他。* | 告訴她不要生氣。 |
| 問他。 | 說“請”。 | 做些有趣的事情。 |
| 交換東西。 | 道歉。 | 讓父母或老師幫忙。 |
| 談談你的感受。 | 求他。 | 建議分享。 |
| 用另一個。 | 輪流。 | 擲硬幣決定。 |
| 承認錯誤。 | 先冷靜下來。 | 講出事實。 |
| 給予稱讚 | 做到好 | 說“不” |
| 停止你的憤怒。 | 勇敢點。 | 原諒。 |

*這些是不恰當的解決辦法。鼓勵孩子考慮結果，分析較好的結果，再作選擇。



家長記錄表：與孩子一起解決問題

問題情景

例如：兩個孩子為爭
一輛自行車打架

什麼問題？

“我很生氣，因為杰西
(Jessie) 不讓我騎自行車。”

有什麼解決辦法？

向他要求騎自行車。
建議輪流。
等候他騎完，自己才玩。

那一個是好的選擇？

這樣安全嗎？公平嗎？
會開心嗎？

寫下您嘗試與孩子一起解決的問題：說了什麼？您有什麼感覺？

(1)

(2)

評估解決辦法



我這個解決辦法安全嗎？

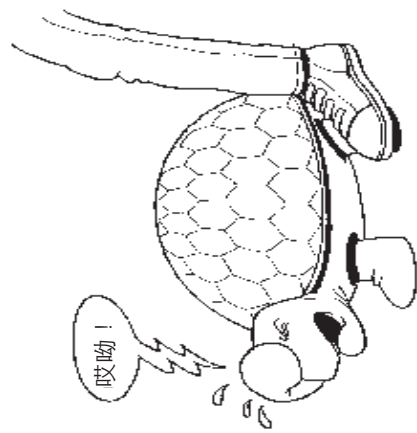
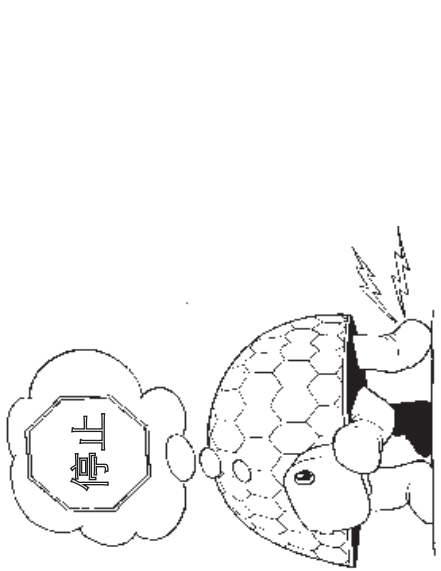


我這個解決辦法公平嗎？

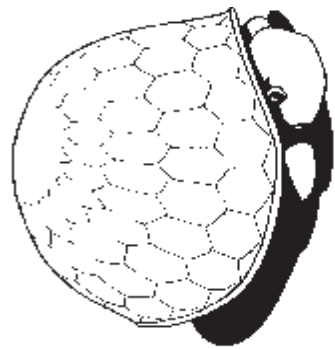
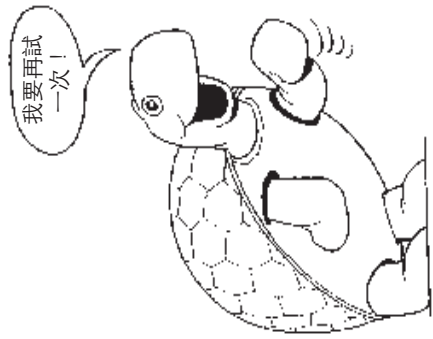


我這個解決辦法會
令大家都開心嗎？

泰尼 (Tiny's) 控制憤怒的步驟



2. 停下來想一想



3. 慢慢深呼吸

4. 退回烏龜殼裏面

