

我們如何幫助孩子過渡？ | 兒童心理研究所

childmind.org/article/how-can-we-help-kids-with-transitions

凱瑟琳·馬丁內利 (Katherine Martinelli) 是一位記者，在國際上發表了有關育兒，飲食，旅行和教育等多個主題的新聞。她還是一個好奇的小孩的媽媽。

許多孩子在過渡中掙扎，過渡是行為的常見誘因，其範圍從煩人（發牢騷，停頓）到沮喪（發脾氣和崩潰）。

父母和老師可以通過多種方式幫助孩子度過一段輕鬆的過渡期，並且表現得更好，但是要找出每個特定孩子的點擊可能需要做一些試驗。

這些工具可幫助各種年齡段的孩子進行過渡。但是對於患有多動症，焦慮，自閉症或感覺處理的孩子，這種腳手架尤其重要，可以使好日子和壞日子有所不同。在一段時間內，它可以為成功鋪平道路。

創建例程：臨床兒童神經心理學家邁克爾·羅森塔爾 (Michael Rosenthal) 說，如果孩子“因為喜歡一致性，常規和結構而不想過渡”，則“應先在過渡過程本身中建立一致性，常規和結構。”

對於每天都會發生的轉換，例如關閉電話上床睡覺，保持一致的例程可能會帶來很大的收益。例如，就寢時間對於嬰兒來說似乎很像，但即使對大一點的孩子（和成年人）來說，具有可預測的結構也可以使人放心並有幫助。

預覽和倒數：與例程一起，預覽和倒數是關鍵。早晨，您可能會規劃一天的樣子。Rosenthal博士建議您進行角色扮演，在該角色扮演中，您練習從一個活動到另一個活動的轉移，以“使他們參與流程”。

然後在每次轉換之前，給出時間表和倒數計時的說明（在20分鐘內，然後是10分鐘，然後是5分鐘，這是完成早餐並上學的時間）。Rosenthal博士解釋說，這“使他們能夠為活動做準備”。

給它一個音軌：尤其是對於年幼的孩子，歌曲可以是特別有效的工具，可幫助實現例程並簡化過渡。全國各地的學前班都能聽到“清理”的歌曲，但是有很多其他的歌曲可以找到（並編排！）以適應從綁鞋帶到刷牙的各種情況。

| 相關：[為什麼孩子在過渡時遇到麻煩？](#)

視覺提示：其他孩子可能會從視覺提示中受益。能夠指向帶有圖表的圖表，以了解對特定過渡或所涉及步驟的期望，這可以極大地幫助某些人。這些在低年級的教室中很常見，但可以在家裡輕鬆修改。

引起他們的注意：臨床心理學家Matthew Rouse博士說，特別是對於患有ADHD的孩子，與孩子建立聯繫以確保您得到他們的關注，並確保信息不斷湧入非常重要。這可能意味著目光接觸，坐在他們旁邊，把手放在他們的肩膀上，或要求他們重複你所說的話。簡單地從房間的另一邊向他們大喊大叫並假設它成功了就不會起作用，只會導致雙方的沮喪。

使用獎勵： Rouse指出，獎勵可以成為處理各種孩子和問題的有效工具。這些可以是諸如貼紙，小吃或積分制度之類的東西，可以帶來切實的回報。學校和家長都可以實施獎勵制度，一旦孩子養成了無縫過渡的習慣，您就可以逐步淘汰它。

產生適當的後果：如果過渡不順利，兒童思維研究所的國家計劃和外展高級總監David Anderson博士建議不要對此加以關注，而應逐步升級。

他說：“只要他們至少努力進行過渡或近似過渡，就可以忽略它。”“如果他們真的表現異常嚴重，那就對這種行為使用適當的結果，使孩子明白行為是不可接受的。”

讚美良好的過渡：最後，Rouse博士敦促父母意識到事情進展順利。他說：“一直以來，它都出錯了。不要失去那些真正熱情的機會，並說這是如此的好，如此順利，我真的很喜歡您如何立即交出iPad並開始刷牙，現在我們有更多的時間閱讀。”

要特別表揚您的稱讚，並在適當的時候給予獎勵。在正確的支持下，孩子們可以學會換檔，而不會抱怨和發脾氣。

在childmind.org上的相關閱讀