目 录

讲义

调节和关注 // 3
参与和联系 // 4
有目的的情感互动 // 5
解决社会性问题 // 6
符号、单词和想法 // 7
有不同思维之间架起桥梁 // 8
孩子处于哪个阶段 // 9
绿色通路——社会参与 // 11
红色通路——战斗或逃跑 // 12
蓝色通路——封闭 // 13
儿童和成人的房屋和通路 // 14
深情呼吸 // 15
调整我们的心灵和身体 // 16

工作表

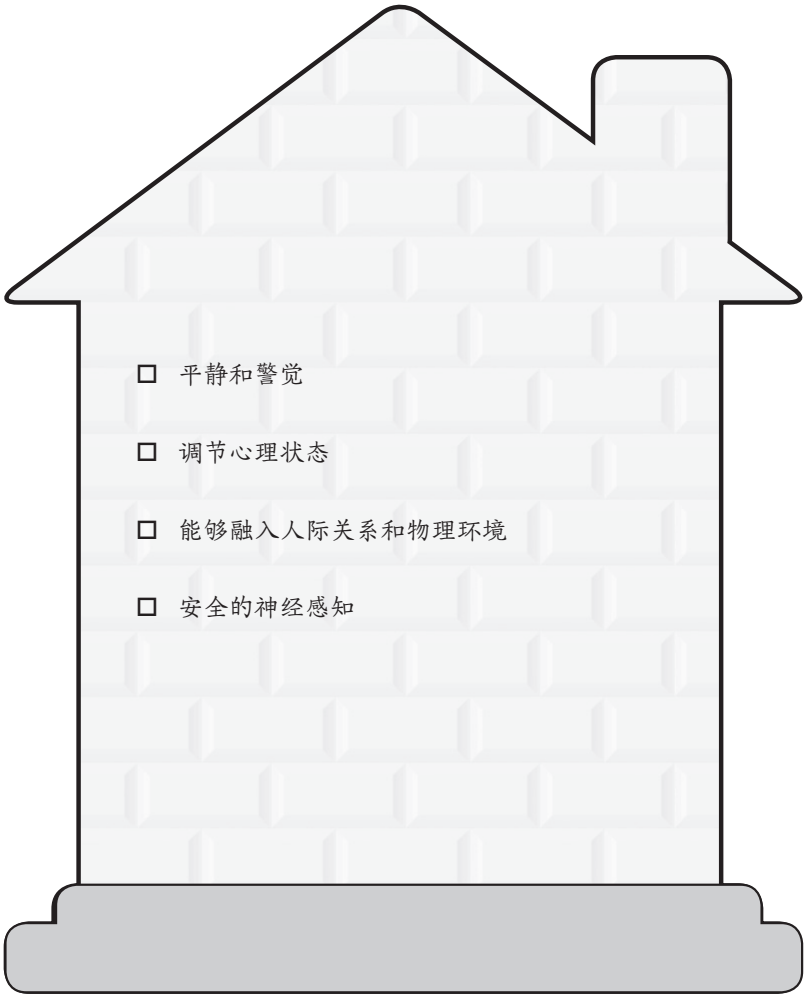
感觉过度反应清单 // 19
感觉反应不足清单 // 21
感官渴望清单 // 23
评估每个孩子对物理环境的反应 // 25
孩子是否感到安全（红色通路）// 27
孩子是否感到安全（蓝色通路）// 28
个性化调节方案：孩子眼中的安全 // 29
成人问卷：我处在哪条情绪通路上？ // 30
_____ 的冰山模型 // 31
成人自我评估和自我觉知：保持冷静 // 32
连接的特征 // 33
参与和关系（成人）// 34
非言语互动（成人）// 35

共同解决社会问题（成人）// 36
使用语言、想法和游戏（成人）// 37
搭建桥梁（成人）// 38
为儿童传递关系安全的信号 // 39
整合所有要素：安全感是起点 // 40
孕期和婴儿期 // 41
儿童的早期经历 // 43
追踪行为 // 45
实时追踪孩子的压力水平 // 46
听觉偏好 // 47
视觉偏好 // 48
触觉偏好 // 49
嗅觉偏好 // 50
运动偏好 // 51
听觉偏好 // 52
视觉偏好 // 53
触觉偏好 // 54
嗅觉偏好 // 55
运动偏好 // 56
身体与心灵 // 57
关注自己的感受 // 58
发展我的策略 // 59
达雷尔和妈妈的情景室 // 60
行为自有其意 // 61
与儿童谈论感官需求：运动 // 62
与儿童谈论感官需求：声音和触觉 // 63
关注身体的信号 // 64
帮助儿童觉察和接纳自己身体的感受 // 65

讲义

讲义

调节和关注



Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

讲义

参与和联系

- ☐ 与他人交往
- ☐ 微笑、注意、看、笑
- ☐ 从沟通中获得享受和愉悦
- ☐ 基于孩子的个体差异而表现出的其他联系方式

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

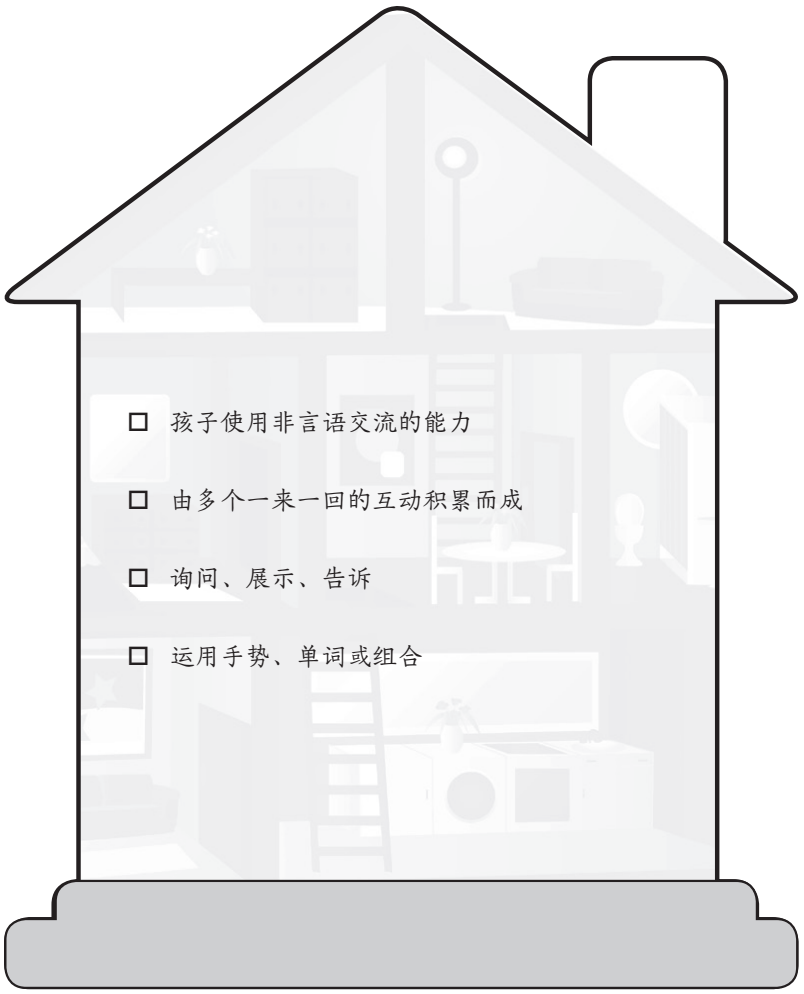
讲义

有目的的情感互动

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

讲义

解决社会性问题



Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

讲义

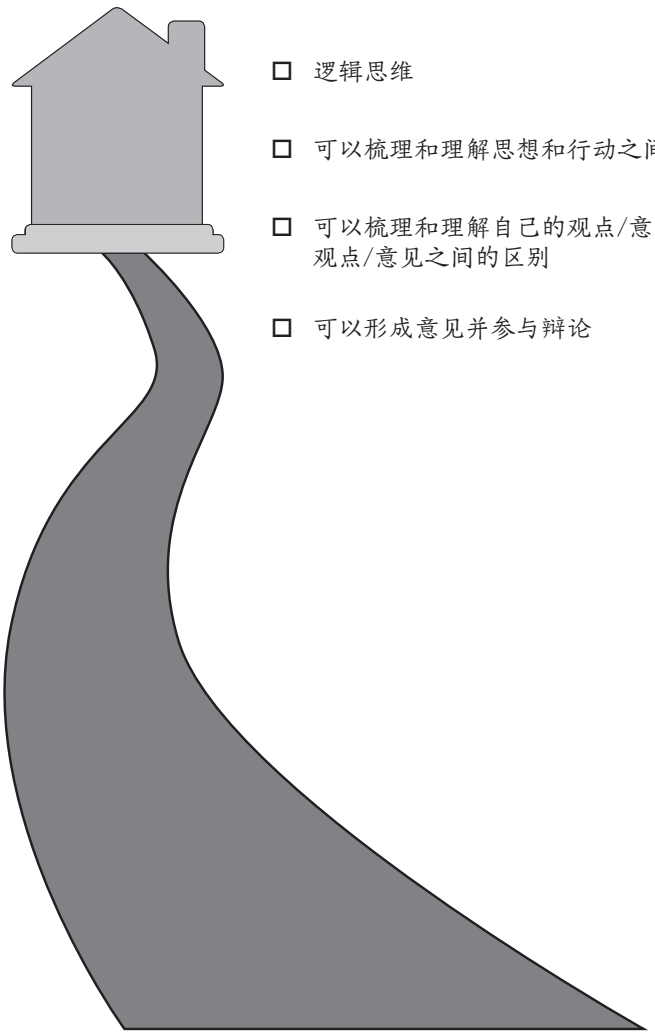
符号、单词和想法

- ☐ 孩子不再限于用肢体语言交流
- ☐ 可以使用文字、符号、技术、艺术等方式来表达思想
- ☐ 现在可以将感觉/身体状态或思想与符号（文字、图片或其他对象）联系起来
- ☐ 出现自上而下的思维方式

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

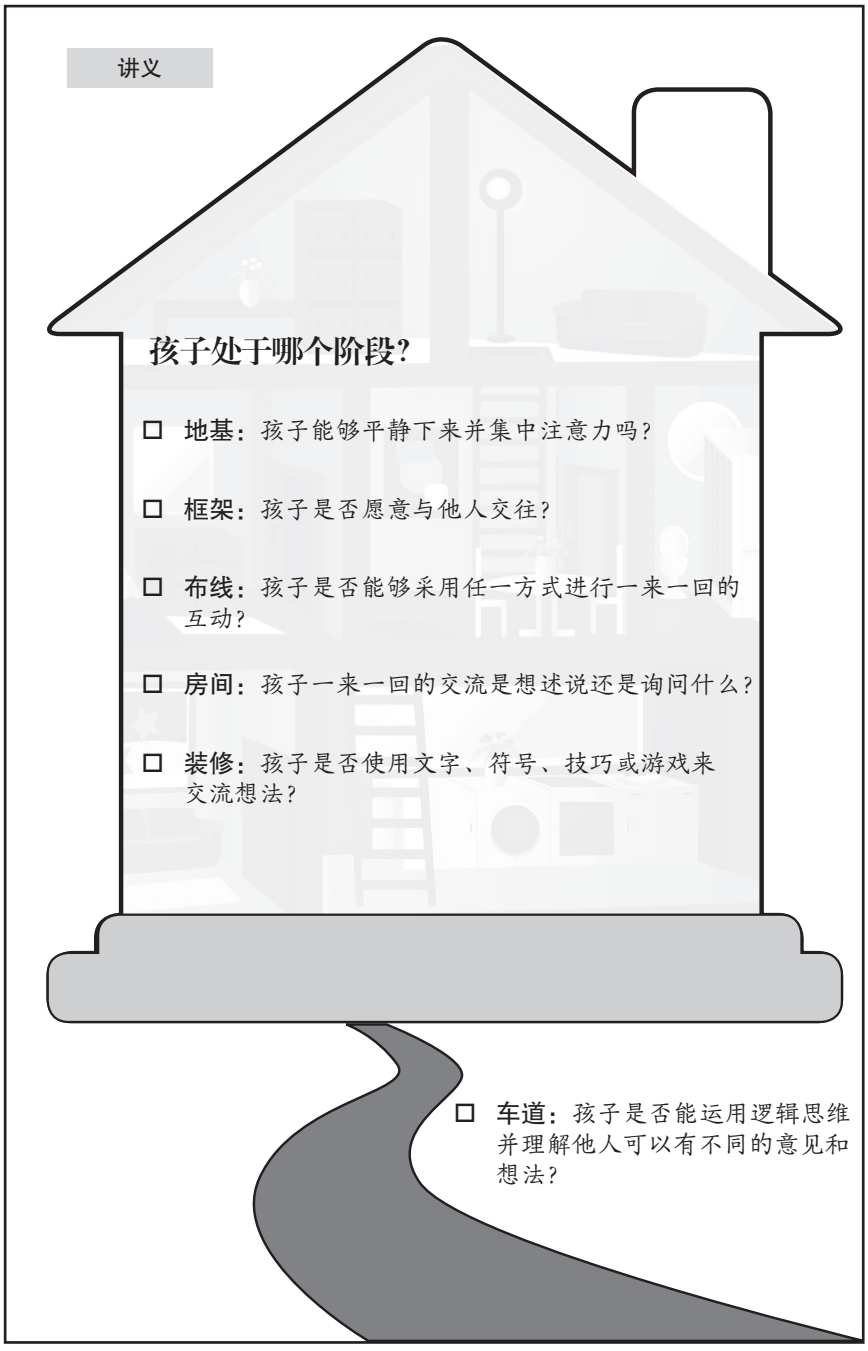
讲义

在不同思维之间架起桥梁



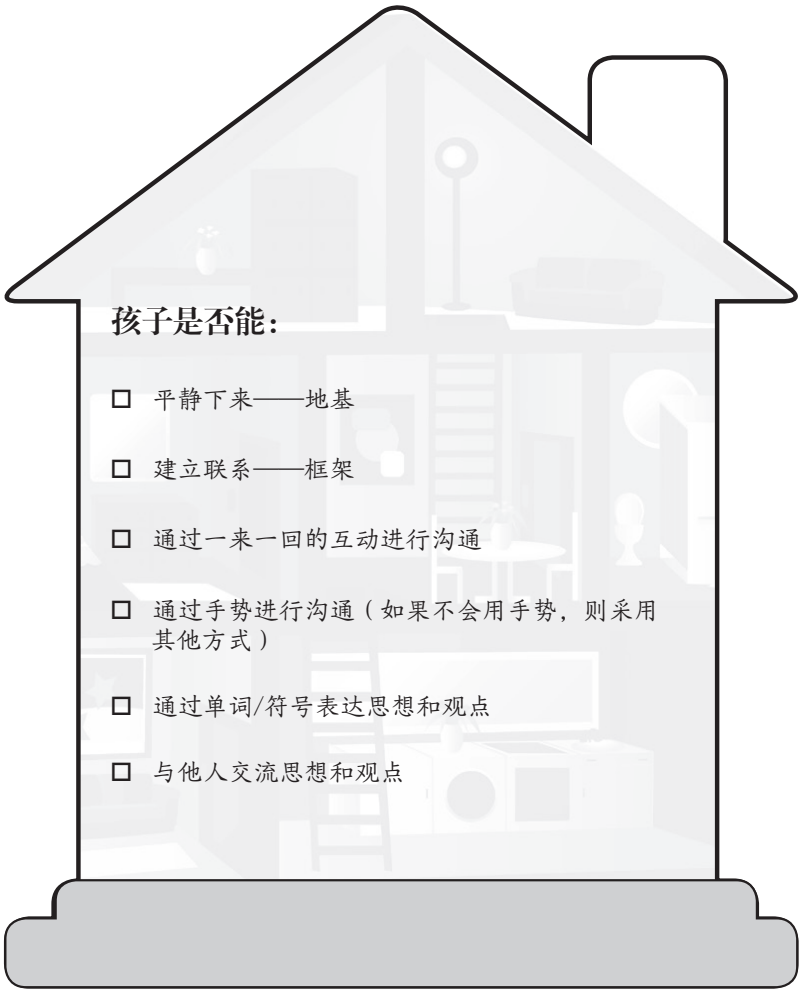
- ☐ 逻辑思维
- ☐ 可以梳理和理解思想和行动之间的区别
- ☐ 可以梳理和理解自己的观点/意见与他人的观点/意见之间的区别
- ☐ 可以形成意见并参与辩论

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.



Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

讲义



Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

绿色通路——社会参与

眼睛

- ☐ 明亮、有光泽的眼睛
- ☐ 直视人和物体
- ☐ 转移视线片刻后，重新回到目光接触
- ☐ 看上去机敏，能接收信息

身体

- ☐ 放松，保持良好的肌肉张力
- ☐ 稳定、平衡和协调的运动
- ☐ 婴儿将手臂和腿移向身体中心
- ☐ 照料者抱着婴儿时，婴儿会根据成人的臂弯调整身体
- ☐ 根据环境的不同，加快或减缓身体移动的速度

面部

- ☐ 微笑，表现出快乐
- ☐ 平静
- ☐ 可以表达所有情绪

声音

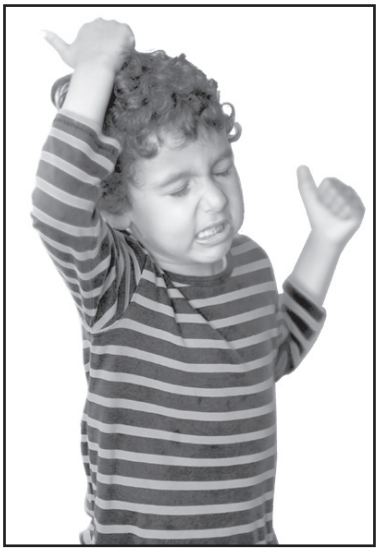
- ☐ 笑
- ☐ 声调有变化

节奏/运动速度

- ☐ 顺利改变以适应环境
- ☐ 动作不会太快或太慢

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

红色通路——战斗或逃跑



眼睛

- ☐ 睁眼、眯眼或闭眼
- ☐ 可能有直接的、热烈的目光接触
- ☐ 目光向上滚动
- ☐ 眼睛快速地扫视房间

身体

- ☐ 手指张开
- ☐ 弓背、紧张的身体姿势
- ☐ 动个不停
- ☐ 推推搡搡地闯入他人的空间
- ☐ 咬、击、踢、跳、扔
- ☐ 撞上东西、跌倒
- ☐ 威胁的手势（晃动手指或拳头）

面部

- ☐ 张大嘴
- ☐ 愤怒、厌恶
- ☐ 皱眉、鬼脸
- ☐ 假笑、勉强地笑
- ☐ 下颌紧收、咬紧牙关

声音

- ☐ 大哭大闹、大喊大叫
- ☐ 声音很大
- ☐ 充满敌意或脾气暴躁
- ☐ 讽刺的语气
- ☐ 失控地笑

节奏/运动速度

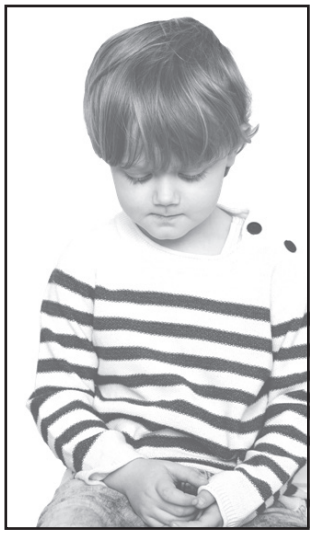
- ☐ 动作很快
- ☐ 冲动的举动

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

蓝色通路——封闭

眼睛

- ☐ 呆滞的双眼（眼神空洞）
- ☐ 目光移开很久、目光向下
- ☐ 看起来昏昏欲睡/疲倦
- ☐ 不会环顾房间寻找兴趣点
- ☐ 眼睛更多地看物品而不是看人



面部

- ☐ 表情木讷
- ☐ 闭上嘴巴、伤心

声音

- ☐ 音调很平
- ☐ 几乎没有声音
- ☐ 听起来很冷、很轻、伤感，过于安静

节奏/运动速度

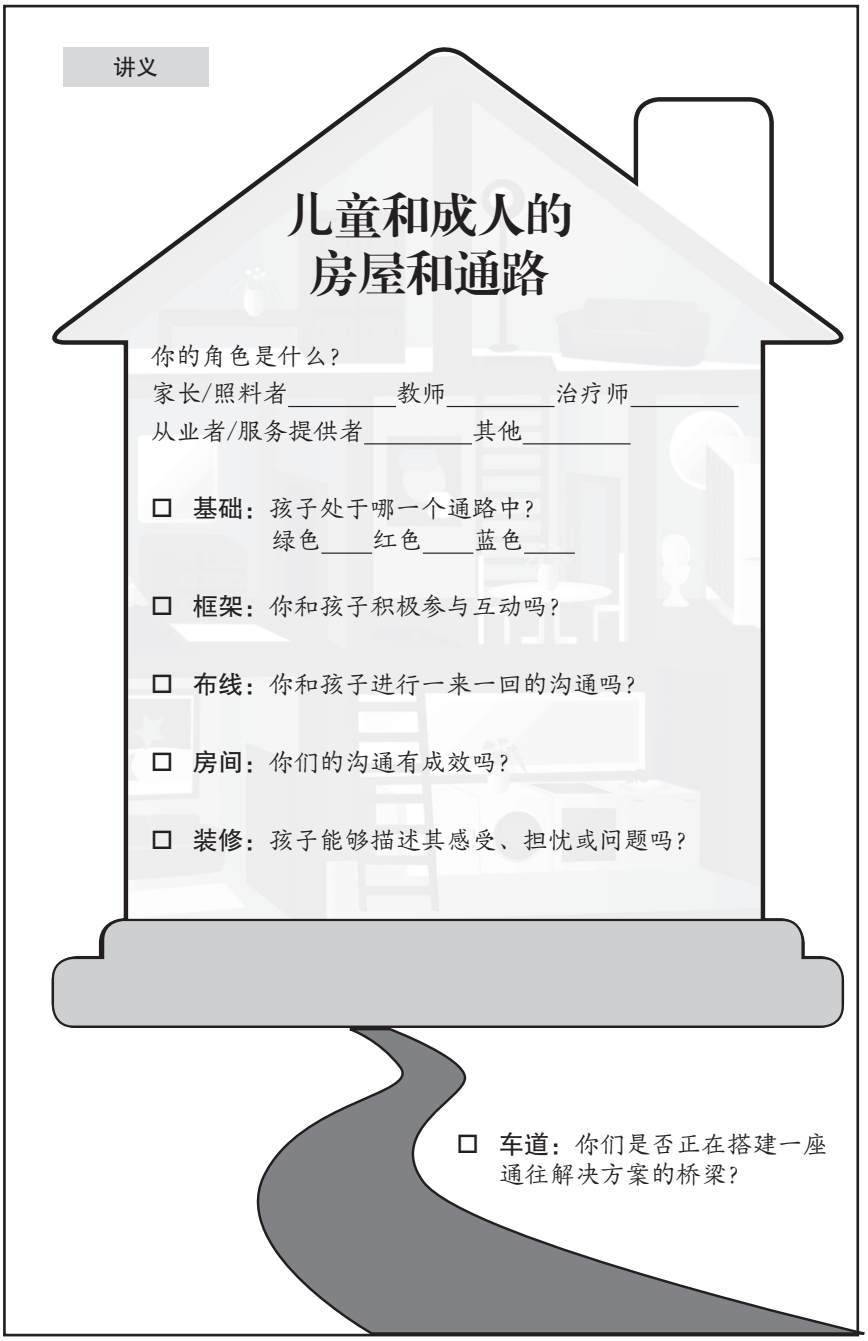
- ☐ 动作缓慢
- ☐ 开始移动很慢

身体

- ☐ 塌陷/萎靡不振
- ☐ 肌肉张力低
- ☐ 几乎没有兴致玩，没有好奇心
- ☐ 徘徊
- ☐ 僵住或移动缓慢

改编自*Infant/Child Mental Health, Early Intervention, and Relationship-Based Therapies: A Neurorelational Framework for Interdisciplinary Practice*, by Connie Lillas and Janiece Turnbull. Copyright © 2009 by Interdisciplinary Training Institute LLC and Janiece Turnbull. Used by permission of W.W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.



Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

练习

深情呼吸

- 在整个冥想过程中，为身体找一个支撑点，让自己处于舒适的状态。轻轻地闭上眼睛，半闭或全闭都可以。缓慢、轻松地呼吸，释放身体不必要的紧张。
- 尝试将一只手放在心脏或其他让你感觉镇定的部位，提醒自己不仅要保持觉知，还要对呼吸和自我保持深情的觉知。你可以随时将手放在那里或将手放下来休息。
- 开始关注你的呼吸，体会身体的吸气和呼气。
- 体会你的身体如何在吸气时得到营养，并在呼气时放松身心。
- 无须做任何事情，只是让身体呼吸。
- 现在开始关注呼吸的节奏，吸入和呼出。花一些时间来感受呼吸的自然节奏。
- 感受整个身体随着呼吸产生的微妙的起伏，就像大海的波动一样。
- 你的念头会像好奇的孩子或小狗一样自然冒出。当这种情况发生时，只需轻轻地将注意力返回对呼吸节奏的觉知上。
- 感觉你的整个身体内部在呼吸的带动下轻微地波动。
- 如果感觉良好，你可以让自己的呼吸成为当下唯一的存在。只是呼吸、呼吸。
- 现在，柔和地将注意力专注在呼吸上，安心沉浸在自己的体验中，觉知自己的感受和真实的自己。
- 慢慢地、轻轻地睁开眼睛。

摘自 *The Mindful Self-Compassion Workbook* (2018) by Kristin Neff, PhD, and Christopher Germer, PhD. Used by permission of Kristin Neff, PhD.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

讲义

调整我们的心灵和身体

准备：
布置一个安静而整洁的房间，让孩子能躺在地板上。尽量准备一些方便躺卧的毯子和枕头，铺在身下或盖在身上，让孩子自己选择。

成人叙事：
现在开始练习倾听自己的身体。让我们先安定下来，坐在垫子或地板上，或仰面躺在地板上，或靠在垫子上。如果你愿意，可以闭上眼睛，睁开也没关系。随意调整，让自己处于最舒服的状态。

闭上眼睛，美美地深吸一口气，慢慢吐出来。再来一次更深更美妙的呼吸。现在，安静地面对自己，专注于你此刻的任何感受。也许是大脚趾的痒，也许是地板的凉，或者是划过脑海中的念头或感觉，试着去注意它。我们对身体或心灵的感受没有对错之分，所以我们无须改变它。现在，让我们保持安静，倾听来自身体的声音。保持两分钟，直到我按铃或告诉你们坐起来时再缓缓地坐起，谈一下刚才的感受。

两分钟后按铃或温柔地将孩子唤醒。

现在动动手指和脚趾，然后坐起来。

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

工作表

感觉过度反应清单

在孩子出现的症状旁打钩：

听觉 / 声音

- ☐ 捂住耳朵以保护自己免受响亮的声音的干扰
- ☐ 如果存在背景噪音就很难完成任务
- ☐ 害怕某些环境中的声音，如冲马桶的声音、狗叫、吸尘器和吹风机等发出的声音
- ☐ 害怕去电影院或音乐会

触觉 / 触摸

- ☐ 对某些面料（衣服、床上用品）敏感
- ☐ 不喜欢梳头、理发、淋浴和轻吻
- ☐ 不愿意光脚，特别是走在草或沙上
- ☐ 无法忍受某些衣服的纹理、标签、袜子和裤子的接缝；不愿意穿新衣服
- ☐ 不喜欢手上沾上东西，如黏土、手指涂料、饼干碎屑和污垢
- ☐ 更喜欢强烈的拥抱；怕痒

视觉

- ☐ 喜欢暗光而不是强光
- ☐ 斜视或头痛
- ☐ 喜欢戴帽子以保护眼睛免受阳光直射
- ☐ 避免或恐惧目光接触
- ☐ 容易被墙面装饰或外面的活动干扰，分散注意力

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

味觉 / 嗅觉

- ☐ 拒绝带纹理的食物
- ☐ 不喜欢某些日常儿童饮食中的味道或气味
- ☐ 对一些别人没注意到的气味敏感和厌恶

前庭觉 / 运动

- ☐ 当脚离开地面时感到焦虑或难受
- ☐ 不愿攀爬或跳跃
- ☐ 害怕上下楼梯
- ☐ 不喜欢或避开自动扶梯
- ☐ 洗头发时不愿意将头部后仰
- ☐ 不愿玩那些移动、摆动和滑动的游乐场设备
- ☐ 被别人挪动身体时感到不安

Monica G.Osgood, et al. "*Profectum Parent Toolbox*. Individual Profile Form, Step 2, Webcast 12, Pgs. 4-7,Sensory Responsive Patterns." *Profectum Foundation*, 2015. Used with permission of the Profectum Foundation.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

感觉反应不足清单

在孩子出现的症状旁打钩：

听觉 / 声音

- ☐ 听从指令困难、需要重复指令
- ☐ 被叫名字时没有反应
- ☐ 在完成任务的过程中，嘟嘟囔囔或自言自语
- ☐ 喜欢有嘈杂的声音和音乐的环境

触觉 / 触摸

- ☐ 对伤口、刀割或瘀伤很迟钝
- ☐ 被触碰、撞击或推动时没有反应，除非程度很严重或力量很大
- ☐ 对衣服的各种面料的触感漠不关心（棉花、羊毛、合成面料对他来说都一样）

视觉

- ☐ 视线难以追踪移动的物体或人
- ☐ 抱怨视觉疲劳
- ☐ 在阅读和复制信息时（比如看黑板）经常丢失信息
- ☐ 写东西时出现明显的歪斜
- ☐ 容易忽视物品细节和周围环境

味觉 / 嗅觉

- ☐ 因对气味或味道感觉迟钝，吃或喝入有害的东西

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

☐ 往往闻不到气味和异味（同样是一个安全问题）
☐ 经常对食物是否辛辣或乏味无感

前庭觉 / 运动

☐ 对周围的环境没兴趣，不想动，缺少快乐的体验
☐ 很少参加健身房、运动场和游乐场的活动
☐ 喜欢久坐不动的活动，如看电视、看电脑、玩电子游戏或坐着
☐ 肌肉张力差，运动反应缓慢
☐ 不喜欢尝试新的体育活动，极少去尝试
☐ 用手完成任务时，必须用眼睛看

Monica G.Osgood, et al. "*Profectum Parent Toolbox*. Individual Profile Form, Step 2, Webcast 12, Pgs. 4-7,Sensory Responsive Patterns." *Profectum Foundation*, 2015. Used with permission of the Profectum Foundation.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

感官渴望清单

在孩子出现的症状旁打钩：

听觉 / 声音

- ☐ 喜欢将电视和音乐的音量开得很大，让其他人感到不舒服
- ☐ 说话时声音很大，几乎是扯着嗓子在说
- ☐ 一说话就滔滔不绝，无法停下来听别人说
- ☐ 喜欢嘈杂的环境，比如运动场或商场

触觉 / 触摸

- ☐ 喜欢不断触摸物品的表面和纹理，特别是柔软、惹人喜爱的面料
- ☐ 喜欢摸别人，让他人感到不适和被侵犯
- ☐ 经常撞到物体和人
- ☐ 喜欢在凌乱的环境中长时间玩耍
- ☐ 过了口唇欲的发育阶段之后还喜欢咬东西
- ☐ 喜欢揉搓或咬皮肤

视觉

- ☐ 容易被闪烁的灯光或一些无意义的视觉刺激物吸引
- ☐ 喜欢颜色鲜艳的物体
- ☐ 长达数小时沉迷于电视、电脑或视频游戏
- ☐ 长时间凝视旋转的物体
- ☐ 长时间盯住一个细小的视觉线索，例如书的一页、汽车的轮胎

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

味觉 / 嗅觉 / 口腔运动机能

- ☐ 闻人、动物和物体的气味
- ☐ 舔东西、人和食物（品尝前）
- ☐ 总想嚼口香糖
- ☐ 喜欢脆脆的食物，如薯条、椒盐卷饼和饼干
- ☐ 通常特别喜欢某一类食物：甜的、酸的或咸的
- ☐ 咬袖子、橡皮擦和回形针；嘴里总是有东西

前庭觉 / 运动

- ☐ 常常跌倒在地或有意打滚
- ☐ 喜欢一些强烈的运动刺激，如翻转、转动、旋转和倒置；可以旋转很长时间而不头晕
- ☐ 喜欢打闹、玩打斗游戏，喜欢被抛在空中的感觉
- ☐ 喜欢跳床和在沙发上乱蹦
- ☐ 喜欢快速移动的极限运动，如滑冰、滑雪、玩雪橇、骑自行车、溜旱冰、滑板、骑马、过山车和其他类似的游乐设施；可能成为一名“极限运动员”
- ☐ 不会随着运动量的增加而平静下来，往往会变得更加亢奋和混乱

Monica G.Osgood, et al. “*Profectum Parent Toolbox*. Individual Profile Form, Step 2, Webcast 12, Pgs. 4-7,Sensory Responsive Patterns.” *Profectum Foundation*, 2015. Used with permission of the Profectum Foundation.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

评估每个孩子对物理环境的反应

孩子是否有反复拒绝或抗议某些人或事物的经历（从幼儿开始）？ 如果有，请列出来：

这些经历是否与特定的感官体验或需求相关？（例如，接触某些物品、声音、气味、运动等）如果是，请列出来：

孩子经常拒绝尝试新事物或抗议 / 回避去某些地方吗？如果是，请列出来：

从感觉的角度来看，你是否可以找到儿童试图逃避的活动或地点的共同特征？如果是，请列出来：

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

孩子是否感到安全（红色通路）

红色通路的特征

观察孩子的行为特征，出现以下行为就打钩。

- ☐ 面带愤怒、厌恶的表情，咬紧牙关，做鬼脸
- ☐ 眉毛上扬，皱眉，嘴唇或嘴巴颤抖，强装的笑容，神色慌张，看起来很担心或害怕
- ☐ 眼珠转来转去，避免或有热烈的目光接触，眼球上翻
- ☐ 快速或重复的动作，手抖，紧贴、紧抓或四肢胡乱挥舞
- ☐ 抱怨，痛苦地呻吟，颤抖，声音呜咽
- ☐ 声音高亢、响亮，嘲讽，尖叫，充满敌意，脾气暴躁，不受控制地笑
- ☐ 身体乱动，击打，踢，咬，吐唾沫，推搡，做出威胁的手势
- ☐ 冲动的动作；孩子可能碰到东西或跌倒

孩子在红色通路上待了多长时间？

_____ 分钟

当他 / 她处于红色通路时，成人对孩子做了什么？

_____

_____

如果你在多个方框中打钩，请注意孩子可能在物理或人际关系的环境中感觉到威胁。

改编自 *Infant/Child Mental Health, Early Intervention, and Relationship-Based Therapies: A Neurorelational Framework for Interdisciplinary Practice*, by Connie Lillas and Janiece Turnbull. Copyright © 2009 by Interdisciplinary Training Institute LLC and Janiece Turnbull. Used by permission of W.W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

孩子是否感到安全（蓝色通路）

蓝色通路的特征

观察孩子的行为特征，出现以下行为就打钩。

- ☐ 面无表情，尤其是眼睛和额头周围
- ☐ 声音单调、纤弱、缺乏抑扬顿挫或韵律
- ☐ 不说话或很少发声
- ☐ 似乎没有听到你在说什么
- ☐ 身体缓慢移动；身体萎缩或僵硬
- ☐ 畏缩或隐藏
- ☐ 避免互动

孩子在蓝色通路上待了多长时间？

_____分钟

当他 / 她处于蓝色通路时，成人对孩子做了什么？

_____

_____

如果你在多个方框中打钩，请注意孩子可能在物理或人际关系环境中感觉到**严重**的威胁。

改编自 *Infant/Child Mental Health, Early Intervention, and Relationship-Based Therapies: A Neurorelational Framework for Interdisciplinary Practice*, by Connie Lillas and Janiece Turnbull. Copyright © 2009 by Interdisciplinary Training Institute LLC and Janiece Turnbull. Used by permission of W.W. Norton & Company, Inc.

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

个性化调节方案：孩子眼中的安全

问题：孩子是否认为成人在他 / 她的生活中能给予支持并提供安全保障?

如果是这样，孩子认为成人为**他 / 她的生活**提供安全保障的行为标志是什么？

如果不是，孩子认为成人无法为**他 / 她的生活**提供安全保障的行为标志是什么？

与孩子的父母 / 照料者沟通并通过互动中的细致观察，确定如何增加让孩子感到安全的线索。

与照料者的哪些社交互动，有助于推动孩子走上他 / 她感到关系安全的绿色通路?

清单：

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

成人问卷：我处在哪条情绪通路上？

帮助儿童应对问题行为的第一步，是在行动前对自己做一个评估。**找点时间通过以下问题来觉察自己：我的感觉如何？我现在的体验是什么？**以下清单或许对你有帮助。

平静的绿色通路

_____我呼吸的速度/节奏正常
_____我感觉身体很平静
_____我的语音、语调富于变化
_____我的面部肌肉是放松的
_____我能思考
_____我可以计划
_____我可以做出选择
_____如果感到难过，我可以向其他成人求助，或者让自己休息一下

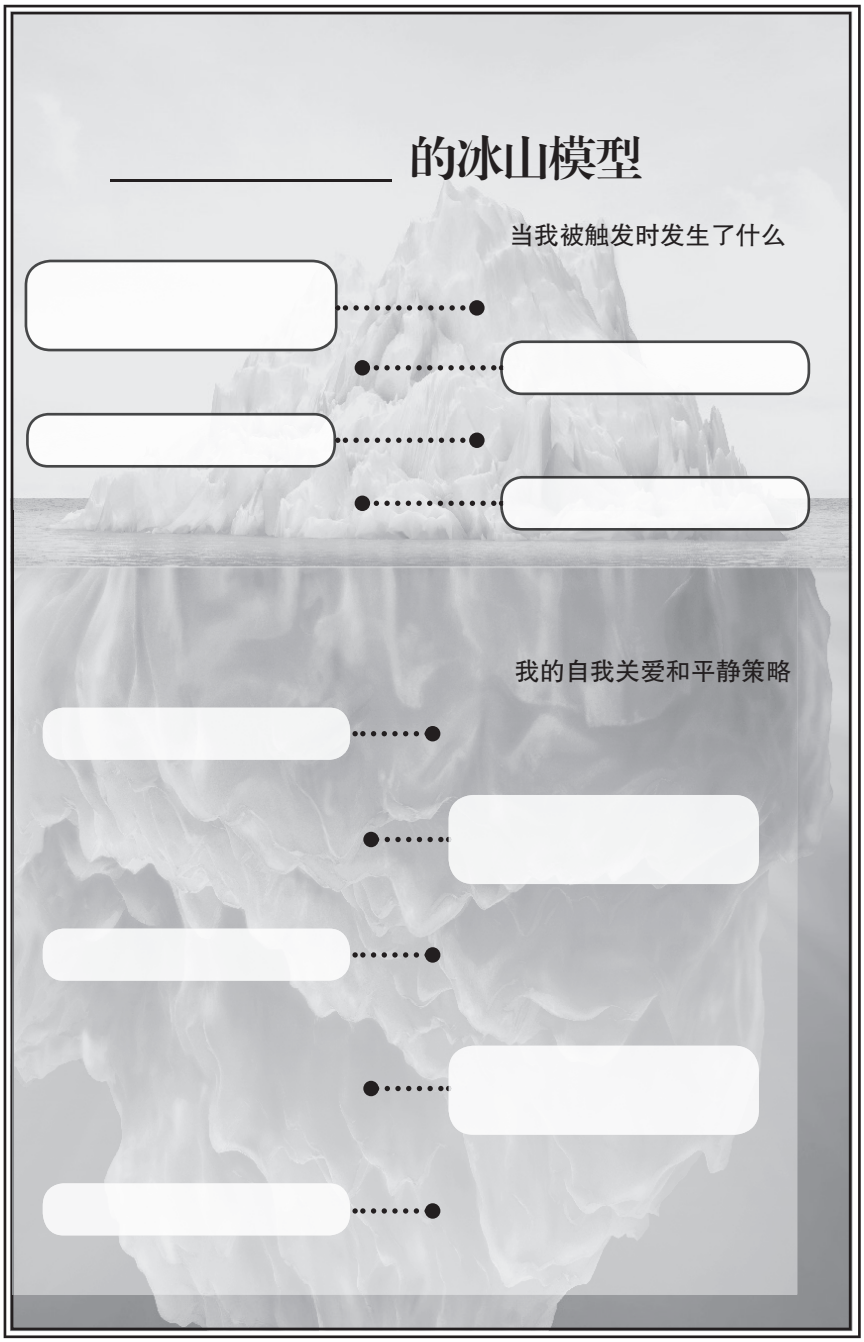
过激的红色通路

_____我很失望
_____我很快就做出反应
_____我的呼吸变浅或加重
_____我的身体很紧张
_____我无法思考
_____我觉得自己要爆炸了
_____我正在大声说话或大喊大叫
_____我坐立不安

短路的蓝色通路

_____我感到反应迟钝
_____我思考缓慢
_____我觉得自己正在下沉或消失
_____我不想马上应付这种局面
_____我感到无助
_____我的声音是单调的
_____我的面部表情僵硬
_____我感到难过

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.



Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

成人自我评估和自我觉知：保持冷静

让我们思考一下自己的触发因素。

想想你面对的孩子出现问题行为时，你一般会采取什么行动？

回想过去或当下的情境中，哪些因素会让你无法停留在绿色通路，记录下来：

当你在干预孩子的行为时，有哪些来自自身的触发因素，让你走上红色通路，思考并记录下来：

以下是我可以为自己提供的一些积极的支持，以应对此类反应：

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

连接的特征

找一个安静的地方，静坐、闭上眼睛。想想你的生活，从过去或现在，谁让你感到安全、被爱和安定。想象一下这个人的面孔和声音，并描绘出这个人所体现的令人宽慰的品质。如果你想不起来有这么一个人，就发挥你的想象力，设想一个有这些品质的富有爱心和智慧的人。花一些时间专注于那个人的形象和品质，然后睁开眼睛。

你做这个练习时出现了什么感觉?

当你想到与这个人的互动时会联想到什么词语或画面?

这个人说或做了什么让你感到安全、被爱和安定?

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

参与和关系（成人）

_____是的，我处在绿色通路上，我很想和这个孩子交往。

_____我能感到对孩子怀有共情或怜悯（哪怕只有一点）。

_____我的面部表情（特别是脸的上半部分、眼睛和额头）、肢体语言或其他非言语部分是放松的，表明我的身心水平适合与孩子相处。

_____我可以用言语或肢体语言，以孩子需要的方式接触他们。

如果你大体能够做到这些，**继续下一步**。如果没有，**请在此处停止**并回到最初阶段，从本章开头的练习开始。

改编自 Greenspan & Wieder, 2006

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

非言语互动（成人）

孩子知道我关心他们，可以陪伴他们，现在我能与他们在一起。

_____我可以使用语言、手势或信号，来观察我们是否可以进行互动交流。

_____我能选择在何时何地做什么来传递与孩子互动沟通的积极信号。

_____我们正通过手势或语言，或两者结合的方式轻松地进行交流。

_____我们正在以一来一回的互动方式，愉快地共享美好时光。

如果你能够做到这些，**继续下一步**。如果不能，**请在这里停止**并回到最初阶段，重新开始。

改编自 Greenspan & Wieder, 2006

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

共同解决社会问题（成人）

_____我吸引了孩子的注意力，我们正在进行一来一回的沟通。

_____我可以通过一些手势或语句与孩子交流，看看他们是否会通过肢体语言或语句来补充我所说的内容。

_____我们用言语或手势进行“讨论”，在良好的交互节奏中共享一段经历。

_____我开始明白孩子想与我沟通什么或需要我做什么。

如果你能够做到这些，**继续下一步**。如果不能，**请在这里停止**并回到最初阶段，重新开始。

改编自 Greenspan & Wieder, 2006

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

使用语言、想法和游戏（成人）

_____我正在与孩子沟通和交流。

_____我可以通过猜测孩子当下的状态或提出简单的问题来分析刚刚发生了什么。

_____我可以问孩子，现在发生了什么事以及孩子认为发生了什么。

_____我可以反思并接纳孩子想弄清楚他们需要什么的过程。

_____我正在通过言语、游戏、文字或其他创造性方式与孩子讨论如何分析问题，并帮助他们找到新的应对方式。

如果你能够做到这些，**继续下一步**。如果不能，**请在这里停止**并回到最初阶段，重新开始。

改编自 Greenspan & Wieder, 2006

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

搭建桥梁（成人）

_____我开始明白孩子如何在所发生的事情中，看待自己以及我的角色。

_____我们能结合背景分析当前的情境。

_____我们正在制订计划，以备将来应对此类事件。

_____我强调人们在艰难时期是彼此需要的，我对孩子是开放的，他们需要时我会陪伴在他们身边。

笔记：

改编自 Greenspan & Wieder, 2006

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

为儿童传递关系安全的信号

根据多层迷走神经理论的观点，人类通过语调、面部表情、姿势和其他非言语形式的交流传递安全或威胁的信号。[30]

思考：我的情绪是否保持稳定？我为孩子提供的线索是否能支持其社交活动？通过以下问题来衡量你所传递的安全线索，看看哪些适用于你。

陪伴：我是否与孩子在一起，专心照顾他 / 她，而不是分心或同时做几件事？

_____

声调：我的音量是否让孩子感到悦耳？_____我的声调是否抑扬顿挫？_____我的声音是否透着温暖和关怀？_____

面部表情：我的脸是否表达了安全和参与的信号？

_____

步调和节奏：我是否能满足孩子的即时要求，并与之同步？

_____

姿势：我的姿势是否看起来很放松，很友好？

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

整合所有要素：安全感是起点

当我们陪伴孩子时，可以思考一些问题，帮助我们更好地与孩子进行实时互动。换句话说，我们可以根据这些问题，确定孩子处于哪条颜色通路和发展阶段。

1. **孩子处在哪条通路上**？ _____绿_____红_____蓝
2. **在这条通路上的程度如何**？ _____强_____中_____弱
3. **成人处在哪条通路上**？ _____绿_____红_____蓝
4. **在这条通路上的程度如何**？ _____强_____中_____弱

孩子处于哪个发展阶段？ 请评估以下内容。

- ☐ 平静
- ☐ 连接和互动
- ☐ 通过一来一回的节奏进行交流
- ☐ 通过手势进行沟通（如果无法用手势，也可以通过某种技术手段）
- ☐ 通过词语 / 符号来表达思想和想法
- ☐ 与他人交流思想和想法

笔记：

哪些有帮助？ _____

哪些没有帮助？ _____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

孕期和婴儿期

（由父母或照料者完成）

1. 请描述一下孕期具体的情况和细节。

_____

_____

2. 怀孕期间孕妇 / 胎儿的身体健康状况。

_____

_____

3. 怀孕期间是否有并发症？ _____是_____否

描述：_____

4. 孕期母亲的压力水平：_____ 低_____中_____高

描述：_____

5. 怀孕是否足月（37 周或更长时间）？

_____否_____是

早产？ _____否_____是（_____周）

6. 阵痛和分娩：_____不明显_____并发症或困难

描述：_____

7. 婴儿第一年是否有任何健康或发育问题？ _____否_____是

描述：_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

8. 婴儿在出生后 6 个月内的睡眠模式 / 习惯是什么？_____

7—12 个月？_____

2—5 岁？_____

目前？_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

儿童的早期经历

（由父母或照料者完成）

1. 孩子第一年的情况如何？（检查各方面）

_____符合我的期望_____令人愉快_____可管理_____中度压力_____压力很大

说明：_____

_____

2. 孩子出生后头两年，主要的照料者是谁？

（包括日托中心、父母、保姆、大家庭、奶奶 / 姥姥等）

_____

_____

a. 主要照料者：_____

孩子被其照料时的年龄：_____

照料者每天_____或每周_____多少小时和孩子在一起？

与此照料者在一起的总时长：_____

b. 主要照料者_____

孩子被其照料时的年龄：_____

照料者每天_____或每周_____多少小时和孩子在一起？

与此照料者在一起的时长：_____

3. 孩子在进入学前班之前上过幼儿园吗？ _____否_____是

如果是，那时孩子多大？_____

在幼儿园待了多少年：_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

4. 在家庭中是否遭受过严重的生活压力或不良经历：

a. 孩子出生后的第一年？ _____否_____是

说明：_____

b. 2—5 岁？ _____否_____是

说明：_____

c. 6—9 岁？ _____否_____是

说明：_____

d. 10—13 岁？ _____否_____是

说明：_____

5. 你是否曾因宝宝的行为感到困惑？ _____否_____是

如果是，请描述这些行为并加以解释：_____

_____

_____

6. 你第一次观察到孩子的行为或情绪问题时，孩子多大？ _____

描述问题：_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

追踪行为

日期：_____ 时间：_____

儿童姓名：_____ 记录员姓名：_____

被关注的行为发生之前的活动 / 要求 / 触发物：_____

观察到的行为：_____

行为持续时间：_____

恢复时间（以分钟为单位）：_____

日期：_____ 时间：_____

儿童姓名：_____ 记录员姓名：_____

被关注的行为发生之前的活动 / 要求 / 触发物：_____

观察到的行为：_____

行为持续时间：_____

恢复时间（以分钟为单位）：_____

备注：_____

_____

_____

_____

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

实时追踪孩子的压力水平

你觉得孩子今天感受到了额外的压力吗？

_____否_____是

说明：_____

孩子昨晚睡眠如何？_____睡了个好觉（至少 8—10 小时）

_____适度睡眠_____（多少小时）

睡眠很糟_____（多少小时）

今天孩子进食有什么异常吗？_____没有_____有

描述：_____

孩子今天出现了健康问题吗？_____过敏_____便秘_____

腹泻_____饥饿_____病毒或其他疾病_____其他

孩子今天是否经历了任何额外的压力源？

_____否_____是

描述：_____

还有什么你今天观察到的现象或补充说明？_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

听觉偏好

在与孩子互动的过程中，我们可以最大化地利用孩子身体的感官体验，让他们感觉更舒服，从而平静下来。

1. 声音：你的孩子喜欢的环境中有什么样的声音？_____

2. 你的孩子听到这些声音通常会如何回应？

人声_____

男声_____

女声_____

3. 你的孩子更喜欢怎样的音量？

_____低一些的音量_____高一些的音量

4. 你的孩子喜欢什么样的音高 / 音调？

_____

5. 你的孩子喜欢什么类型的声乐？

_____

6. 你的孩子喜欢什么类型的流行音乐？

_____

7. 你的孩子喜欢什么类型的器乐？

_____

8. 你的孩子喜欢什么类型的大自然声音？

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

视觉偏好

我们现在转向视觉系统，看看孩子如何使用他们的视觉系统探索世界。

1. 你的孩子喜欢看哪类物品？

_____

2. 如果家里的东西放错了位置，孩子是否会注意到？_____否_____是

如果孩子注意到了，他 / 她通常会有怎样的反应：

_____否定 _____积极 _____中性

3. 当孩子的东西放错了位置，他 / 她是否会采取行动？

_____否_____是

4. 孩子看到他人的面孔时会感觉舒适吗？

_____否_____是

5. 孩子更倾向于以下哪种方式：

_____直接目光接触

_____周边眼神接触（从眼睛侧面看）

_____其他形式的间接目光接触

如果是，请举例：_____

6. 你是否观察到孩子在灯光变暗时会平静些？

_____否_____是

7. 什么样的光线能让你的孩子更安定？

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

触觉偏好

触摸是生活中的重要部分。以下工作表将帮助你识别哪些触觉偏好能让孩子平静下来。

1. 什么样的抚摩让孩子感觉舒缓（拥抱、按摩、紧握、轻触等）？

_____

2. 孩子睡觉时是否愿意盖上毯子？

_____否_____是

3. 毯子的重量对孩子有影响吗？

_____否_____是

如果是，你的孩子：

_____喜欢轻薄的毯子或被单

_____喜欢厚重的毯子，有一些压力感

4. 孩子喜欢身体哪些部位被触摸（头部、手臂、手、肩膀、背部、脚等）？

_____

5. 孩子更习惯什么样的压力负荷？

_____重压_____轻压

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

嗅觉偏好

嗅觉系统（嗅觉）与记忆有着紧密的联系。成人和儿童常常会发现某些气味很令人愉悦。以下工作表将帮助你识别让孩子感觉平静的气味类型。

1. 你发现什么类型的气味能让孩子感到愉快或产生积极的反应？

_____

2. 从以下气味中选出孩子喜欢的：

_____食物味道（什么样的？_____）
_____天然气味（什么样的？_____）
_____薰衣草
_____玫瑰
_____松
_____柑橘
_____精油（什么样的？_____）
_____其他味道（什么样的？_____）

3. 你发现什么类型的气味会让孩子厌恶或产生负面反应？

_____

4. 你在什么情况下观察到孩子对某种气味产生了负面反应？

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

运动偏好

现在我们来看看运动的情况。不同形式的运动对于孩子掌控自己的情绪和体验至关重要。

1. 孩子喜欢什么类型的运动？

_____爬行
_____步行
_____跑步
_____跳跃
_____摆动
_____跳舞
_____摇晃或被摇晃
_____跳绳
_____坐着
_____躺着
_____拍手
_____轻敲
_____拍打
_____其他

2. 运动时，孩子更喜欢怎样的速度和节奏？

速度：_____快 _____ 中等 _____慢
_____快速和慢速之间波动

韵律：

_____可预测的节奏
_____稳定不变的节奏
_____难以预测的节奏

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

听觉偏好

询问孩子并记录他 / 她的回答。

声音：你喜欢什么样的声音？_____

如果孩子没有指出特定的声音，你可以提示：
音乐？_____ **哪一种？**_____

大自然的声音？_____

人声？_____

还有什么其他声音可以让你感到平静或快乐？_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

视觉偏好

询问孩子并记录他 / 她的回答。

你喜欢看什么样的东西?

_____

你最喜欢在卧室里看到的东西是什么?

_____

在家里?

_____

在学校里?

_____

在大自然里?

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

触觉偏好

询问孩子并记录他 / 她的回答。

你最喜欢什么样的触碰？ 举个例子：拥抱、握手、按摩、拍打、挤压等。

请列出来：

_____

你喜欢在睡觉时盖厚毯子吗？

_____是_____否

你喜欢一床轻薄的被单或根本不需要任何盖的东西？

_____是_____否

你喜欢抓住什么来让自己感到平静吗？如果孩子不回答，可以给出一些提示。

_____

最喜欢的毯子或者柔软的物品？

_____

最喜欢的毛绒动物？

_____

最喜欢的玩具？

_____

其他：

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

嗅觉偏好

询问孩子并记录他 / 她的回答。

你最喜欢闻的气味是什么？

_____

食物的气味_____ 是什么样的？_____

大自然的气味_____ 是什么样的？_____

户外的气味_____ 是什么样的？_____

其他气味_____ 是什么样的？_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

运动偏好

询问孩子并记录他 / 她的回答。

你喜欢怎样的运动?

_____步行
_____跑步
_____跳跃
_____摇晃或被摇晃
_____摆动
_____跳舞
_____跳绳
_____坐着
_____躺着
_____拍手
_____轻敲
_____拍打
_____其他

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

身体与心灵

姓名：_____

当我平静、舒适，并且身心感到安全时，用自己的话描述一下：_____
这是我的画。

当我情绪激烈、害怕或生气、需要离开时，用自己的话描述一下：_____
这是我的画。

当我感到悲伤、孤独或迟钝时，用自己的话描述一下：_____
这是我的画。

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

关注自己的感受

姓名_____

让我感觉_____

_____

_____

_____

_____**的事情**。

可以让我的身体进入_____（孩子在“身体与心灵”工作表中对于激烈情绪的表达语）**的事情：**

_____

_____

_____

可以让我的身体进入_____（孩子在“身体与心灵”工作表中对于悲伤、孤独或迟钝的表达语）**的事情：**

_____

_____

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

发展我的策略

姓名_____

当我_____（对于激烈情绪的表达语）**时，怎样才能帮助自己回到**_____（对于平静、舒适和安全的表达语）？

_____

_____

_____

_____

_____

_____

当我_____（对于悲伤、孤独或迟钝的表达语）**时，怎样才能帮助自己回到**_____（对于平静、舒适和安全的表达语）？

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

达雷尔和妈妈的情景室

发生了什么	我的感觉	我可以做什么
同伴们在躲避球比赛中取笑我	尴尬	我保持冷静，对自己说“感到尴尬很正常”，和朋友或爸妈谈谈这件事
邻居不让我共享他的平板电脑	抓狂	在妈妈的手机上设置一个 5 分钟的提醒，这样我们就可以共享平板电脑了

情景室或“做什么”图表

发生了什么	我的感觉	我可以做什么

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

行为自有其意

是否接纳孩子那些满足其基本需要的行为？也就是说，孩子是否有必要参与一些运动（行为）以增进交流或待在绿色通路上？

_____是_____否

如果是，请记录你对孩子需求的观察：

_____

_____

_____

孩子的行为是否可能预示着潜在的问题，例如身体疼痛或情绪困扰？

_____是_____否

如果是，请记录可能存在的潜在问题：

_____

_____

_____

是否就行为的潜在含义与孩子的工作团队，包括儿科医生、父母和教师进行了深入的沟通？

_____是_____否

说明：

_____

_____

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

与儿童谈论感官需求：运动

在以下示例中考虑 A 和 B 之间的差异。

孩子在教室里表现出动作方面的差异。

A. 带着评判情绪的语气：

“你的身体需要安静一会儿；你正在打扰同伴。”

B. 带着温暖、关切情感的语气：

“我看到你的身体在不由自主地四处走动，你想站起来伸展一下吗？”

孩子躺在地板或桌子上而不是坐起来。

A. 带着评判情绪的语气：

“坐起来，现在不能躺下。”

B. 带着温暖、关切的情感的语气：

“你现在坐起来似乎有点困难，也许你可以靠在这个漂亮的垫子上，坐在我旁边。”

用自己设计的语句，与孩子谈论其运动偏好和不同的需求。

孩子的名字：_____

语句：_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

与儿童谈论感官需求：声音和触觉

在以下情景中考虑 A 和 B 之间的差异。

当你看到孩子对声音产生负面反应时。

A. 带着评判或中性情绪的语气：

“请注意，跟我们一起唱歌。”

B. 带着温暖、关切的情感的语气：

“坐在我旁边好吗？这些音乐是新的，我会帮你的。”

“看来你觉得这里有点儿吵，如果需要，可以随时戴上耳机。”

当你看到孩子避免某些触碰时。

A. 带着压力的语气：

“能快点吗！时间不多了，你还没开始画手指画。”

B. 带着温暖、关切情感的语气：

“我看到你真的不喜欢触摸颜料，亲爱的，它涂在你的皮肤上好玩吗？”

“也许我可以和你一起尝试。”

考虑到语气中带入的情绪的影响，用自己设计的语句，与孩子谈论其运动偏好和不同的需求。

孩子的名字：_____

语句：_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

关注身体的信号

成人通过简单的描述，让孩子看到成人是如何识别身体的反应并行动的，此时，不要刻意做出教学的姿态来引起孩子的注意。相反，让自己处于平静的绿色通路时，找合适的机会不动声色地进行示范。以下仅是示例，你可以根据自己的经验加以应用。

“我的身体告诉我坐下歇会儿。”（然后坐下。）

“那些警笛声引起了我的注意。”（放慢车速并把车停到路边。）

“我的肚子在咕咕叫，我觉得饿了。”（然后吃东西。）

“这里太亮了，我感到有些刺眼”（调低灯光亮度。）

说明我们的感受并通过相关的动作来回应这些感受，聆听我们身体的智慧并表达，为儿童提供模仿的榜样。

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.

工作表

帮助儿童觉察和接纳自己身体的感受

思考可以帮助孩子了解来自身体的感觉信号的方法。

你可以针对孩子的发展阶段和沟通水平自己设计用语。通过听觉或视觉方式（语音、文字或图片）加以呈现。

“你好像感觉到了什么，亲爱的，那是什么呢？”

“你的身体正在发出什么信号吗？”

“你瞪大了双眼。你的身体在告诉你要注意些什么吗？”

“看起来你的身体想要活动一下。”人有追求舒适的天性，对此应给予尊重，还可提出建议，比如：“此刻你的身体感觉需要什么？”或“你愿意和我一起坐坐或走走（或）吗？”

设计并记录与孩子的对话：_____

_____

Copyright © 2019 Mona Delahooke. *Beyond Behaviors*. All rights reserved.