

# 感到沮喪嗎？沒關係！



## 學會技巧

1. **深呼吸**：如果您的孩子在閱讀時像是感到有壓力，請讓他們停下來並呼吸，以幫助他們減輕壓力並恢復平靜。
2. **慶祝成功**：請務必發現並慶祝您的孩子今天在閱讀中使用的所有出色的策略。
3. **檢查**：通過讓孩子思考閱讀時的感受，鼓勵孩子反思。
4. **採取行動**：邀請您的孩子通過換書、嘗試新策略或在遇到困難時尋求幫助來解決問題。

### 為什麼要使用這個技巧？

每個人在面對挑戰時，有時候會感到沮喪，小讀者們也會如此！幫助您的孩子以健康的方式應對挫敗感非常重要。



## 詢問您的孩子

對於年幼的小孩：

- 您看起來沮喪。是因為書還是別的事情？
- 讓我們提醒自己，我們自身對這些文字瞭解多少？
- 如果我也閱讀一些句子，會有幫助嗎？

對於年長的孩子：

- 現在您的身體感覺如何？您看起來沮喪。
- 您需要休息一下嗎？
- 讓我們放慢速度，慢慢閱讀。
- 讓我們換本書吧。您還想讀什麼？



## 愉快地練習

您的孩子感到沮喪嗎？試試「紅綠燈法」。

孩子們熟悉紅綠燈。教您的孩子想像一個紅燈，在感到沮喪時讓自己停下來。此時便是他們練習深呼吸、平靜身心的時候。當他們轉為黃燈時，他們應該考慮可能的解決方案（嘗試看不同的書？改變閱讀地點？嘗試閱讀策略？）。當他們看到綠燈時，他們可以做出選擇並繼續前進。

想要更進一步？用硬彩紙製作紅綠燈的視覺作品，掛在冰箱上作為參考。

