

首先-然后

鼓励子女听从指令的方法

首先	然后
	

首先	然后
	

首先-然后：这是什么意思？

- 首先-然后图板是教会子女听从指令和学习的一种简单方法。
- 这种方法鼓励子女先做他们不太喜欢的事情（例如，收拾物品）然后再做他们的喜欢的事情。
- 使用首先-然后图板可以减少您需要重复指令的次数。可以用图片作为视性提示。
- 也可以用首先-然后板做计划表，告诉子女接下来做什么。这样可以降低子女对转换或改变常规的焦虑程度。

首先-然后图板的制作材料

- 画图用的纸板、纸张、笔或白板。
- 可以使用过塑纸做图板，带尼龙搭扣的过塑图片。
- 列出您希望子女完成的任务和活动。您可以自己绘制，也可以使用照片或通过谷歌搜索一些图片。
- 列出子女喜欢和有激励作用的事情（例如，玩具、活动或零食）。您可以自己绘制，也可以使用照片或通过谷歌搜索一些图片。
- 简单的绘图与图片同样有效。您不必像画家一样！

如何教子女学习首先-然后？

开始

- 先绘制或用图片表现子女喜欢的两件事，例如首先是泡泡，然后是乐高。
- 做出口头指令后，向子女出示图板，指向图片，说明首先然后的顺序。
- 完成首先要做的活动后，再次指向图板，说“已完成泡泡，现在玩乐高”。
- 不要强制命令。引入概念时要充满乐趣。

如何提高我的预期？

- 在子女立即首先-然后模式后，开始在首先栏中引入您要其完成任务。
- 然后栏中的图片应该是能够激励子女的事情。

如果子女抗拒该怎么办？

- 首先栏中的任务要简单些，或给予帮助（例如，“整理床”可以改为“帮助其整理床”）。
- 确保在首先栏中的任务完成后或曾经尝试后立即给予然后栏中的活动。

小窍门

- 始终让子女看到首先-然后图板，作为一种可以看到的提示。
- 如果有助于子女，您可以随身携带图板。
- 使用简单词语再指向图片，以便显示首先和然后顺序。
- 如果使用过塑板和带尼龙搭扣的图片，可以快速方便第改变图片。
- 在一张纸或白板上绘制简笔画也会有效。

额外资源：

<https://www.autismspeaks.org/sites/default/files/2018-08/Visual%20Supports%20Tool%20Kit.pdf>

<https://childrensautism.ca/wp-content/uploads/2018/04/first-then.pdf>

http://earlyliteracylearning.org/TACSEI_CELL/project_files/content/level_2/pdf/2_2e_Howto_firstboard.pdf

<https://www.erinoakkids.ca/ErinoakKids/files/f9/f9e82917-4dc7-40ca-901e-3a27591b2c0a.pdf>

首先	然后
任务	喜欢的活动 (确实可以激励子女的事情)

首先	然后
早餐 帮助收拾玩具 刷牙 去散步 吃午餐	去玩秋千 看电视 妈妈读故事 冰淇淋 玩iPad

