

預早計劃扭蛋機

目的：「預早計劃」就是預早與幼兒計劃，將有可能遇見的挑戰，裝備他們面對的技巧和方法。透過「預早計劃」扭蛋機提供的方法，幫助幼兒計劃應對當刻的困難。

玩法：假期間家長或會為幼兒安排不同的活動、與親友相聚，若可能遇上引發幼兒負面情緒的事情，家長可以預早與幼兒計劃及練習應對的方法，可選擇多於一種的方法，幫助應對當刻的情緒。



1. 數一數：順數1至20或倒數20至1。
2. 深呼吸：慢慢地深呼吸5次，每次3秒
3. 洗洗臉：離開一下，洗個臉。

4. 塗顏色：預備填色冊和顏色筆，塗顏色。
5. 飲杯水：離開一下，飲杯水。
6. 停一停：跟自己說「停一停、等一等」。