

第 4 课

日常常规

生活常规是一种稳定且可预见的日常任务完成方式。它涵盖了需要完成的每日任务，包括何时完成以及由谁来完成。

在早晨为孩子准备上学和晚上让孩子入睡时，日常常规尤其有帮助。

日常常规的设置能够让家长有更多时间照顾自己的需求。如果孩子们能够在晚上尽快入睡或者在早晨更加独立，照顾孩子的家长就有更多机会关注自己的需求。

反思



- ① 当你听到“常规”这个词时,你会想到什么?生活常规中的日常规律包括什么?
- ② 生活常规里有哪些挑战呢?
- ③ 生活常规您执行得怎么样?
- ④ 每周的常规安排中是否有哪些部分向孩子展示了您的价值观或者突显您的家庭文化呢?

学习

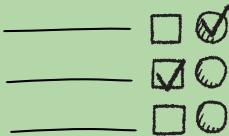


当幼儿的日常生活是有规律的,并且可预测的话,他们就会更有安全感,因为他们知道“接下来会发生什么”。这种安全感能让孩子更自信并且更愿意尝试新的或有挑战性的任务。规律的日常常规也可以帮助孩子学习新的生活技能,逐渐建立独立完成常规的能力,并且让家长的生活更加轻松。




您知道吗?

- ⇒ 研究显示,充足的睡眠与孩子的表现和能力发展密切相关,这些能力和表现包括:集中注意力,在学校表现良好,更好的控制自己的情绪和行为,以及更健康茁壮地成长。孩子们在睡觉的时候发育得最好。3-5岁的幼儿每天要睡10-13个小时,包括午睡和夜间休息。
- ⇒ 当日常生活规律发生变化时,孩子感到不安是正常的。作为家长,如果我们尽最大努力保持稳定的情绪,并解释变化的原因,孩子可以学会如何更灵活的应对和控制情绪。

在家规划 与练习



这是一个早上常
规的图表示例!

早上常规			
名字: 小明			
做什么		什么时候	谁
刷牙		7:00	小明和妈咪
穿衣服		7:10	小明和爸爸
吃早餐		7:20	小明和妈咪

回答这些问题可以帮助您与孩子一起创建自己的生活常规图表。添加图片或绘画, 并将图表挂在孩子能够看到的墙上。

- 1 孩子早晨上学前需要做些什么? (穿衣服、刷牙、吃早餐, 穿鞋.....) 你的孩子需要在什么时间起床才能完成这些事情呢?

② 孩子早晨上学前需要做些什么？（穿衣服、刷牙、吃早餐，穿鞋……）你的孩子需要在什么时间起床才能完成这些事情呢？

③ 这些步骤需要按照什么顺序进行？每个步骤大约需要多长时间？

④ 生活常规中，谁会帮助孩子完成每个步骤？

⑤ 您可以做些什么来激励孩子完成生活常规中更具挑战性的步骤呢？

（与其他抚养和照顾孩子的成年人分享日常生活规律。



您的生活常规中有没有一个时间段可以用来关注自己并自我关爱？



请完成这个句子...

这个星期，我为自己感到自豪的是.....
