

第 3 课

儿童发展和 设定目标

每天, 年幼的孩子都在**各个发展领域学习新的技能**。他们正在学习如何沟通和建立人际关系, 解决问题, 理解情绪, 甚至探索自己的肢体运动的速度。

当年幼的孩子学习新技能时, **设立目标**是非常有帮助的。设定目标有助于您专注在希望孩子学习的具体技能上, 也有助于孩子和照顾者看到他们所取得的进步。

每位家长可能都对自己的孩子有着不一样的目标, 这些目标基于他们认为最重要的价值观、成长方式、种族、文化和生活经历。

反思



① 您的孩子目前正在学习哪些技能？举一些例子。

② 你的孩子在努力学习但遇到困难的技能是什么？

学习



孩子通常会按照可预测的发展阶段逐步成长，每个阶段都伴随着不同的行为和技能。同时，**每个孩子都是独特的**。他们拥有不同的性格特质和相貌长相。即使他们经历了完全相同的事件或成长在同一个家庭，每个孩子都会有各自不同的反应。

同龄的孩子在不同发展领域的技能和掌握程度存在差异是非常正常的。例如，某个孩子可能擅长处理强烈情绪，但很难做到单脚跳。另一个孩子可能在单脚跳方面很灵活，但在处理强烈情绪方面可能会遇到挑战。

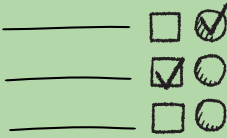
四到五岁的孩子通常会：

- 1 正在学习如何**辨识、表达和调控自己的情感**，并识别他人的情感
- 2 正在学习建立**对话技巧**
- 3 正在学习阅读和数学的基础技能
- 4 正在发展**身体肢体能力**，如握笔或独立穿衣
- 5 正在发展对**自我的认知**，包括他们的种族、性别、和喜好厌恶等。

您知道吗？

- ➡ 有些目标比其他目标更容易实现。帮助孩子实现目标的一种方法是将其分解为较小的步骤或小目标。这可以帮助他们在朝着大目标前进的过程中感到成功和动力。
- ➡ 作为成年人，我们也通常需要支持来实现我们的目标。孩子们还在成长和发展中，所以他们需要更多的支持来实现目标。这可能也包括了在开始阶段使用提醒或与他们一起完成每个任务。无论目标如何，即使是最小的进步也值得认可和庆祝，可以助于增强他们的信心。

在家规划 与练习



填写这张图表来帮助为您的孩子设定目标。考虑您希望看到的进步是否符合他们现在的发展阶段。然后，将更大的目标分解为较小的步骤，并计划您将如何支持他们。

一些目标的例子：

- ⇒ 独立穿衣
- ⇒ 生气时深呼吸
- ⇒ 睡前收拾玩具
- ⇒ 使用餐具进餐

您想为您的孩子设定哪些目标呢？	他们需要完成哪些较小的步骤才能实现这些目标呢？	您可以采取哪些行动来支持他们呢？
目标	步骤	如何支持
	<ol style="list-style-type: none"> ① ② ③ 	
	<ol style="list-style-type: none"> ① ② ③ 	

与其他共同抚养孩子的成年人分享这些目标。

当您看到孩子朝着设定的目标努力时，认可并赞扬他们。



盒式呼吸

盒式呼吸的一些好处：

- ➡ 在感到不知所措时，帮助您应对紧张
- ➡ 在失眠时帮助您更易入睡
- ➡ 通过有节奏地呼吸来控制过度换气
- ➡ 在繁忙或有压力的一天中帮助您重新聚焦

盒式呼吸指南：

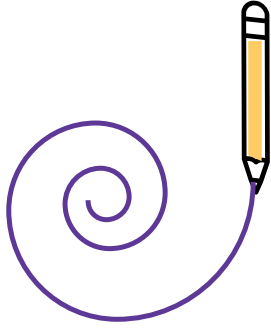
- ① 缓慢地呼出，将肺部所有空气都呼出。
- ② 通过鼻子慢慢地吸气，同时在头脑中慢慢数到四；注意感受空气充盈肺部和胃部的感觉。
- ③ 屏住呼吸数到四。
- ④ 再次以四的速度呼气。
- ⑤ 再次吸气并屏住呼吸数到四。
- ⑥ 重复三到四次。



请完成这个句子...

我想为自己设定的一个目标是.....

.



表达自己。
写您所想，画您所感。
这本书属于你！