



Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3

- Check-In
- Box Breathing

Bring it Back 4

Content 5

- Developmental Growth Areas
- Child Skills

Practice & Plan 7

- Goal Setting
- Breaking Goals into Small Steps

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:

- ⇒ Developmental Expectations

Learn:

- ⇒ Developmental Areas of Growth

Practice & Plan:

- ⇒ Goal Setting

Key



Read out loud
(purple text)



Facilitator information

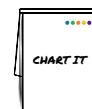


Chart it



ParentCorps Guide prompts



Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

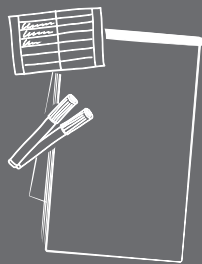
- ➡ Tote bag
- ➡ ParentCorps Guide
- ➡ Colored pencils
- ➡ Link to [Parent & Caregiver Portal](#)

Personal Examples to Prep

- ➡ Ethnic, Racial Identity (ERI) Goals
 - Complete the prompts on **page 7** to prepare the example goals you'll share with the group that reflect **YOUR** cultural and racial identities.



In-Person Considerations and Materials



If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

Have the following facilitator materials ready: markers, pens, name tags, flip chart, attendance sheet and feedback form.

Activity & Charting Prep

- ➡ Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):

儿童技能/优势

童目标

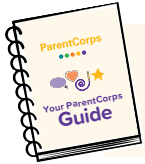
儿童成长发展领域

- * 情感理解
- * 应对技能
- * 人际关系
- * 沟通能力
- * 解决问题的能力
- * 肢体能力

REACH OUT
TO YOUR
PARENTCORPS
COACH,
AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- ➡ Welcome caregivers as they join.
- ➡ If virtual, support any technology troubleshooting.
- ➡ Remind caregivers what they might want nearby for the session (paper and writing utensil, water, etc.).



每位小组里的家长都有一本ParentCorps指引手册，里面的12期课程涵盖了每周课程主题的重点内容。手册中还设计了供您记录和画画的空间。它可以帮助您思考、学习以及练习每周的育儿策略。我们鼓励您在每周参加育儿小组时都把手册带上。

Self & Community Care (5-10 minutes)



每期课程时，我们都会邀请您一起尝试与自我关爱和社群关怀相关的小练习，从而帮助我们将各自的身心状态融入到当下的这个群组空间中。今天，我们要一起进行一个简单的呼吸练习。这个呼吸练习叫做“盒式呼吸”。我们可以在脑海中想象一个四边形的盒子，顺着四个边，我们要先吸气四秒钟，随后屏住呼吸四秒钟，接着呼气四秒钟，再屏住呼吸四秒钟，如此重复四次。您可以选择参与今天我们的呼吸练习，也可以用您自己的方式照顾自己当下的需求，再参与到课程中。

我们会先一起做两轮，那现在，让我们开始：

吸气，二、三、四。
屏住呼吸，二、三、四。
慢慢呼气，二、三、四。
屏住呼吸，二、三、四。

吸气，二、三、四。
屏住呼吸，二、三、四。
慢慢呼气，二、三、四。
屏住呼吸，二、三、四。

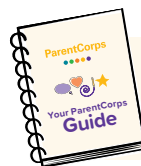
让我们再重复两次。



Instructions for simple box breathing:

Invite caregivers to find a comfortable position, either sitting or standing and with eyes open or closed.

Thank participants for joining.



谢谢大家的参与。在您的指引手册里，每一章都包含一个自我关爱的练习活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来！

Bring it Back (5 minutes)



今天我们将探讨儿童发展以及如何为孩子设定目标。在我们开始之前，让我们回顾一下上周的小组内容与讨论的主题。

❓ 有人想要谈谈上周的相关内容吗？有没有人愿意分享一下上周通过运用自身重视的文化来与孩子共度亲子时光的某个具体情况呢？

上周我们探讨了影响育儿决策的因素，其中特别提到了在移民家庭里，种族和文化对育儿的影响。我们还讨论了文化和种族认知的发展，强调了文化自豪以及归属感在孩子成长中的重要性。当孩子对自己的种族认知和文化认知感到自豪并与之产生联系和共鸣时，这有利于促进他们的社交情感方面的发展。



If short on time, skip these prompts and give a quick overview of the last session.

Optional: review Group Agreements. If needed, ask parents if they would like to add to the list.



儿童成长发展领域

今天我们将共同探讨孩子的成长和发展。首先,请大家去想一想您已经观察到的,您家孩子当前已经展现出的能力,然后,当我们介绍完这个年龄段孩子的发展领域后,我们再一起去思考如何为孩子设定重要的目标。

每天,年幼的孩子都正在各个发展领域中学习,属于他们年龄段的新的技能。他们正在学习如何沟通和建立人际关系,如何去解决问题和理解情绪,甚至探索自己的肢体运动的速度和能力。

每个孩子都是独特的。他们拥有不同的相貌长相和性格特质。同龄的孩子在不同的发展领域上的技能和掌握程度存在差异是非常正常的。这是我们每一个人,每一个孩子在每一阶段的成长里程碑里的个体性。

当然,这里需要注意的是,当对于存在发育发展差异、处于自闭症谱系或有言语延迟等情况的孩子,可能会引起家长和学校的格外关注。如果您对孩子的整体发展发育感到担忧,请务必咨询您孩子的儿科医生。

现在,先让大家来分享一下您已经留意到的孩子在家里或学校所表现出的一些已经做得很好的技能了。

儿童技能

❓ 所以,您的孩子目前正在学习和发展哪些技能?

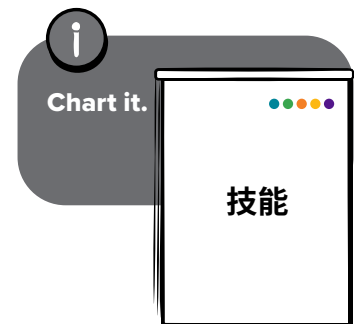
鼓励大家直接说出来,我会记下来。

❓ 这些技能不需要很特别的,反而就是生活中都能看到的技能,我给大家举几个例子,举例如下:

您的孩子能否自己穿上外套?

他们能不能说出自己正在感受到的情绪?

他们是否能够做到轮流与分享?



所以,我们可以看到,您的孩子已经发展了很多的技能了。

孩子通常会根据可预测的发展阶段逐步的成长，在每个不同的发展阶段都会有属于这个阶段的不同的行为表现和能力。更具体来讲，以学前班的孩子为例，一般会在以下的领域中学习和发展技能：

- ⇒ 这个阶段的孩子，正在学习如何辨别、表达和管控自己的情绪感受，以及识别他人的情绪感受。同时，在这个年龄段，发脾气和哭闹是正常的表现，因为孩子们仍在努力学习和练习着这些技能。
- ⇒ 他们也正在发展语言中的对话技巧。
- ⇒ 同时，他们还正在学习阅读和数学的基础技能（例如，识别字母和学习如何看书，以及认识数字和物件与物件之间的比较等）。
- ⇒ 他们也正在发展肢体能力（如握笔、穿衣服或者单脚跳等）。
- ⇒ 注意周围环境和事情发生的模式，也是这个阶段正在探索和学习的技能。
- ⇒ 这个阶段也是孩子们正在开始形成对自我的认知的阶段，自我认知里也包括他们的自己种族、性别、喜好和厌恶等。
- ⇒ 这个阶段的孩子们很会透过观察进行学习并猜测接下来将会发生什么事情（例如，猜测故事情节中下一步会发生什么事情，或者如果按下某个按钮可能会发生什么）。

正因为孩子们如同科学家一般，他们正在寻找事件发生具有规律的证明，因此，仅仅一个实验或解释通常不足以让他们相信或者确定某件事。所以他们会重复性的去探索。而作为照顾者的我们，也不应该有不切实际的期待值，那就是认为说过，或者教过或者提醒过一次之后，孩子就能完全理解和记住。

例如，您或许已经无数次地告诫孩子不要扔玩具——这可能会导致有人受伤，玩具有可能被摔坏，我们会把玩具拿走等等。然而，您的孩子可能会继续有扔玩具这样的行为。

尽管这是让我们家长会感到沮丧或是生气的情况，但其实这也是完全正常的现象。孩子们每次重复一种行为，是因为他们的大脑在测试和探索这种行为的结果是否与他们所假设或预想的后续情况相符。如果我再扔一次玩具，玩具真的会坏吗？会有人受伤吗？玩具真的会被拿走吗？这也就是作为成年人的我们需要在育儿的反馈上保持一致性非常重要的原因所在。

最后，正如同我们之前所提及的，所有孩子都是独特的。他们拥有不同的性格特质和相貌长相。即便是他们经历了完全相同的事件或是在相同的环境中成长，每个孩子依旧会以属于其独特的方式作出自己的反应。所以，同龄的孩子在同阶段的发展领域里，展现出的技能和掌握程度存在差异是非常正常的。

换句话说，尽管孩子们可能年龄相同或者处于相同的发展阶段，也并不意味着他们的每一技能的能力水平就都应当是一样的。比如，学前班里的某个孩子可能善于表达自己强烈的情绪，却很难在肢体运动上做到单脚跳；而另一个孩子可能在体能的方面很灵活，但却难以表达强烈的情绪。这也是我们和孩子一同的功课，就像中文的那句老话，因材施教，因地制宜。

❓ 聊到这里，大家有什么感受或者想法吗？

❓ （或者）我也想邀请大家回忆一下，在大家的成长经历中，我们小时候或者成长中是否有被长辈告知我们被期望变成的样子？

Practice & Plan (30-40 minutes)



目标的设定

当孩子在成长过程中，学习新技能时，设定合适目标对他们会有所帮助。设定目标有助于您把有限的精力能够专注在希望孩子掌握的具体技能上，也有助于您和孩子跟进他们所取得的进步。

让我们一同尝试设定一些目标，这里的重点是放在明确您期望孩子提升的某些技能上。在设定这些具体目标时，一定要记住考虑孩子的成长发育阶段，以确保所设定的目标是否切实可行。您还可以考虑为您的孩子设定与种族和文化认同相关的目标。

一些目标的例子：

我会支持我的孩子：

- ⇒ 学会轮流玩游戏
- ⇒ 睡前收拾玩具
- ⇒ 生气时进行深呼吸

❓ 想一想有哪些目标例子，是您希望孩子现在学习或提升的技能？

❓ 请分享您对孩子的目标，我会记下来。

谢谢分享。



以下是中文讲师提供的一些目标例子：

我将帮助我的孩子：

- ⇒ 早上用中文对家人说“早上好”
- ⇒ 学习来自中华文化的一道菜的名字
- ⇒ 与家人一起阅读关于中国节日的故事书
- ⇒ 学习家人的中文名字。

我的自我认知中，种族和文化身份包括：

给孩子设立目标时，能反映这些身份认知的一些例子：



Support caregivers to reword goals so that they are stated as **what TO do** (vs. what not to do), and are **specific and observable**.

- ⇒ Show the goals list.
- ⇒ Review goals and offer support in making goals specific and observable.

Chart it.





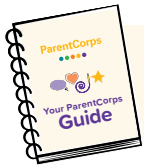
将目标分解成较小的步骤

有些目标相比其他目标更容易实现。其中一种方式来帮助孩子实现目标的完成是将目标分解成较小的步骤或者是循序渐进的小目标。这样可以让他们在朝着大目标迈进的过程中体会到每一步的成功。需要提醒大家的是，这个过程需要耐心，因为作为成年人的我们，即使是分解后的小目标，每个小目标也可能需要花费一段时间才能去掌握。

例如，如果您的孩子在学习自己穿衣上遇到困难，或许有必要把这个目标拆分为几个小步骤。其中第一步是在每次帮他们穿上衣服时，先教孩子学会弄清楚上衣和裤子的正确穿法。

一旦他们能够完成这一步，您可以逐步添加其他步骤，直到他们完成了您最初设定的大目标。

? 现在回顾我们的列表，大家认为有哪些目标可以分解成更小的步骤？



在您的ParentCorps手册中包含有一个**目标分解工作表**，您可以用它来开展这个育儿练习。



Ask someone in the group to share their example and model breaking down the goal into smaller steps.

If you hear goals that are about challenging behaviors or dealing with big emotions, don't use that as your example. Ask people to hold those examples for future sessions about dealing with feelings and behavior management skills.

For goal setting related to literacy, math, or problem solving, you can suggest that they talk with their child's teacher for more support.

非常需要和大家强调的一点是，即便是对于成年人而言，学习新事物以及改变我们的行为都可能会有困难！例如，多做运动这个目标，听起来似乎很简单，我们去做就好了，对吧？然而实际上，我们大家可能需要更多的思考、规划以及获取需要的支持。

因为作为成年人，很多时候，我们也需要一些支持才能达成自己的目标。而我们的孩子正处于身心都在成长发育的阶段，他们可能需要更多的支持来实现目标。这也就意味着在开始阶段使用合适的多次提醒或者与他们一同完成每一项任务。无论目标如何，即使是完成其中最小的步骤，也值得认可和庆祝，以助于增加孩子的自信心。作为成年人，我们也要试着为自己的每一个小进步，进行庆祝。那么，在接下来的课程中，我们将会进一步探讨更多关于如何帮助孩子成功的方法。也让我们各自记住这些目标，在接下来的育儿小组里一起共同进步。



If possible, **save caregivers' goals list** to use during the Sticker Chart session.

目标

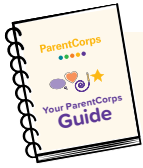
Wrap-Up (10 minutes)



我们希望下周能继续见到你们，并且很期待大家到时和我们分享回家后根据我们今天聊到的内容，设置的目标或者是步骤。

? 在今天课程结束前，请分享您从今天的课程中学习到的不一样东西（可以是让您有不同感受的，或者是令您印象极为深刻的内容）？

非常感谢您今天参加我们的育儿课程！下周我们会一起学习日常常规，并展开讨论，希望届时再见。

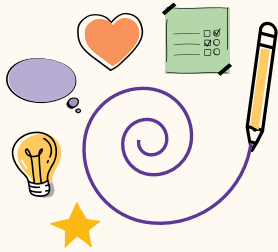


您的ParentCorps指引手册涵盖了每周课程的主题，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。



Link to [Parent & Caregiver Portal](#) where tools can be found.

Share info for next session.



SESSION NOTES