课程

4 日常常规

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Finding Calm

Bring it Back 4

Content 5
- Routines
- Why Are Routines Important?
- Effective Routines
- Creating Routines

Practice & Plan 8
- Creating a Routine Chart

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:

- Why Routines Are Important
- How to Use Routines Effectively

Learn:

- Creating Routines

Practice & Plan:

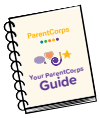
- Making Your Own Routine Chart

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Morning & Evening Routine Charts
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

- Complete the prompts on **page five** to reflect on your childhood routine memories and be prepared to share how they made you feel.

Activity & Charting Prep

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

当听到“常规”这个词时，您会联想到什么画面或者场景呢？或是大家的日常生活常规包括哪些安排呢？

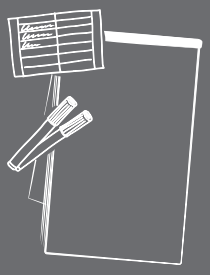
早晨常规图表：

做什么	什么时候	谁来做/帮

晚上常规图表：

做什么	什么时候	谁来做/帮

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.

REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5-10 minutes)

- Welcome new and returning 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.).

Self & Community Care (5-10 minutes)

Check-in

Participants may need to utilize this part of the session more on some days. Use your clinical judgment to decide how to weave whatever comes up here into the session's topics.

大家好，很高兴在这里又见到大家了。

身心放松练习

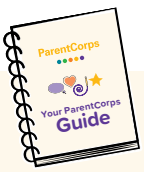
我们会先从一些自我关爱和社群关怀相关的练习活动开始今天的课程，来帮助我们将身心状态融入到当下的这个群组空间中。

抚养孩子的过程中，平静放松的状态并不是一件容易的事。实际上，在日常繁忙的生活中，获取平静安定的一种方法，是需要有意识地去记录并感知那些能给我们带来放松感或愉悦感的事情。例如，跳舞、享用自己最喜爱的食物，或者是给自己5 分钟放空的安静时间。当我们能够停下来有意识地觉察这些时刻和感受时，这将会非常有帮助。我们现在邀请您一边深呼吸，一边把注意力集中在能为您带来放松或愉悦感的感官感受上。

- 哪些气味能让您感受到平静或愉悦?
- 哪些声音能让您感受平静或愉悦?
- 哪些您触摸到的事物/质地让您感到放松或愉悦?
- 哪些景色会给您带来平静或喜悦?
- 哪些味道/食物可以给您带来放松或愉悦感?

有人愿意来分享一下刚刚的活动所带来的体验吗?

谢谢大家的参与。



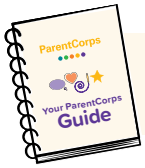
ParentCorps指引手册在每一章里都包含一个**自我关爱**活动。鼓励大家在平时也可以试一试并用起来!

Bring it Back (5 minutes)

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

大家还记得上周的主题吗? 有人想要聊聊上周的相关内容或回家后的实践练习吗?

上周我们探讨了孩子的发展领域与成长规律。我们邀请每一位家长关注孩子当下已经有的能力，并且一同思考怎样为孩子设定合适的目标，尤其是对您而言非常重要的目标领域。



您的**ParentCorps指引手册**包括了**每周课程主题的摘要**。鼓励您在每周参加育儿小组时都将手册带上。

Content (40-50 minutes)

日常生活常规

Chart it.

当听到“常规”这个词时，您会联想到什么画面或者场景或者物件呢？或是大家的日常生活常规包括哪些安排呢？

谢谢大家的分享创建这个列表！

Fill in what parents leave out and build on what they describe, using the following:

在正向育儿的定义中，生活常规是一种稳定且可预见的日常任务完成的模式。它包含了需要去完成的每日任务，包括**何时**完成以及由**谁**来完成。日常常规在两个时间段对于家长尤其具有帮助。一个是，跟孩子准备上学的早晨；一个是，让孩子入睡的晚上。有效使用日常生活常规， 还能够帮助孩子学习新的技能，建立适龄的责任感，使其变得更加独立，同时也能让我们和孩子的生活运转得更顺畅。

在我们进一步了解日常常规的有效使用和育儿意义之前，想邀请大家来回顾一下自己在童年时期或成长期间，关于生活常规的那些记忆。

在你小时候，有没有哪些家里的生活惯例给你带来过温暖的安全感？比如：每晚的睡前故事时间，雷打不动的周末家庭聚会，传统节日的特色家常菜？

Be prepared to share your own childhood routine memories first.

你小时候家里有什么特别的生活习惯或常规吗？

您对这些生活常规的感受是怎样的

在我们共同参与育儿小组的这段时间，我们希望能支持大家建立和加强日常生活常规的有效使用，帮助您和孩子创造可预测的环境和规律。同时，日常生活常规也是家长向孩子传达文化和分享价值观的一种重要方式。它是一种的潜移默化的引导和学习过程。（例如：）

- 通过定期的家庭聚餐，传达家庭时间的重要性。
- 每周六早晨播放特定的具有文化或语言代表性的音乐，是在庆祝和传承文化的一种方式。
- 通过每天固定的阅读或家庭看书时间，分享学习的价值。

请大家想一想，在您每周的已经建立的日常生活常规里，有哪些部分是向孩子传达着您的观念或家庭文化呢？

现在我们来聊一聊，在育儿中建立日常生活常规的重要意义。

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”。日常常规能够使孩子在对常规的熟练中去练习所需要的技能，并且变得更加自信，同时也更愿意去尝试新的或具有挑战性的任务。

- **那么，在生活中， 大家已经建立了哪些常规呢?**
- **当然，在设置和执行日常常规时， 也会有挑战和困扰. 大家可以分享一下执行常规时，困扰点有哪些吗?**

对于家长而言，可能会因为各种因素，让日常常规的设置和执行变得有困难，例如:

- 不可预测的工作时间表
- 照顾其他家庭成员
- 缺乏其他照顾者对生活常规的支持

当然，如果能够相对的减少困扰的因素，有效使用日常常规其实是可以让家长的生活变得更轻松的: 因为常规带来的规律感和预测感

- 能让整个家庭更具条理，压力也更小。
- 有助于您及家人拥有更充足的睡眠。

Chart it.

If mealtime comes up within the context of challenges within this session, remind caregivers that next week the topic will be mealtimes and note the themes they are raising.

谢谢大家的分享。

我们在育儿主题里先讨论日常生活常规，这是因为在尝试其他育儿策略之前，建立起生活常规是极为重要的。日常常规还能让**家长拥有更多时间来关注自身的需求**。因为，如果孩子可以相对快速入睡或者在早上起来时更加独立，那么照顾孩子的大人也就会有更多的机会来照顾自己。

既然说到自我照顾，睡眠，也是成年人在自我照顾中比较常见的一个选项。同时，也有很多家长在孩子的睡眠情况上，有各种疑问和困扰。最新研究表明，充足睡眠与孩子的多项发展能力息息相关——专注力、学业表现、情绪行为管理，乃至体格发育都离不开良好睡眠。要知道，孩子的生长发育关键期恰恰发生在睡眠中! 而规律的儿童作息，同样能让养育者喘口气。

美国儿科学会建议，幼儿每日需要10-13小时睡眠 (含夜间睡眠和午睡，和小睡的时间) 。这个时长看似惊人，但建立睡眠习惯其实大有学问——因此，我们希望等下和大家一起着重讨论晚上的生活常规， 来帮助孩子获得最大化的睡眠时间，同时给您带来更多的休息时间。

有效的日常常规

现在，我们先来思考一下在一天的生活安排中，如何设置日常常规。

- **您认为哪些安排或者一天中的哪几个时段来使用具有可预测性的生活常规给您和孩子帮助最大?**
- **您希望看到在哪几样具体的日常安排上，您的孩子能开始更独立地完成?**

一般来说，有效使用的日常常规在以下几个关键时段会特别有帮助：上学前、放学后以及睡觉前。我们可以先列出两个时段：

- **早晨的日常生活常规可以有哪些?**
- **睡前的日常生活常规可以有哪些?**

除了每天 10 至 13 小时的睡眠外，我们建议每天也要安排至少 1 小时的户外活动或肢体型游戏时间，同时家长应该设定有时间限制的电子屏幕时间。

那么，我们将如何开始安排新的常规，或改进现有的日常常规呢?

- 首先，尽量的让其他家庭成员也参与进来。越多的成年人（或者年龄较大的孩子）支持并参与到日常生活常规的执行里，生活常规就会越完善且越一致。
- 第二，与孩子分享并定期回顾日常常规，其中一种方式便是将隐性的已有常规变成显性的日常常规，将常规图表视觉化，贴在墙上或冰箱上。
- 这里，大家可以参考我们的常规图表作为基础，根据家里孩子的年龄，画出或写出日常常规。因为在安排或者改变常规时，视觉提示对于孩子是非常有帮助的。
- 同时，当生活常规出现变化时，尽可能提前告知孩子，并帮助孩子做好准备。
- 而当孩子完成了日常常规中的任务时，要给予他们鼓励，同时提醒他们接下来需要做什么。比如：“拿起牙刷真棒! 等你刷完牙……然后你就能够……”
- 最后，我们尽量的每天都按照所规划的日常常规去执行。虽然，安排和执行所有的日常常规的不容易，但没关系，也不需要一开始就强制自己和孩子都能全部做到。因为即便只是一天中某些特定时段的小常规，也能够帮助您和孩子在充满变化和挑战的环境中变得更有条理且更加稳定。

Chart it.
Chart for both morning and bedtime routines. Then, fill in any of the points that may have been left out.

早晨:

- **设定好时间起床**
- **一个迅速而甜蜜的起床拥抱，简要描述一下今天的安排**
- **刷牙**
- **穿衣服**
- **吃早餐**

睡前:

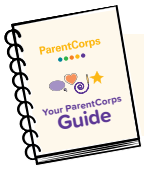
- **设定一个上床睡觉的时间段，尽量保持每晚一致**
- **协助孩子做好入睡前准备**
- **洗澡**
- **刷牙**
- **讲睡前故事**
- **帮助孩子建立入睡前的平静和安全感**
- **拥抱**
- **小夜灯**
- **毛绒玩具**
- **避免在睡前进行过于兴奋的活动**

Validate and normalize that getting other family members on board may not be an option for some.

Practice & Plan

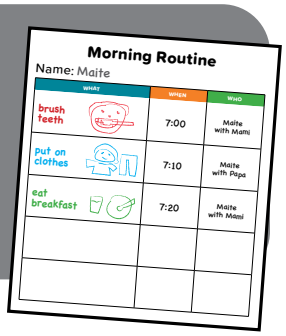
创建日常常规

现在让我们练习创建一个常规图表。



在您的 **ParentCorps 指引手册**里，您将会看到一个为孩子提供的范例**常规图表**。

If the group is virtual, share a routine chart on your screen to use during the activity.



有没有哪位家长愿意分享一下您家孩子的日常安排，帮助我们共同制作这个常规图表呢？

对于孩子的日常常规，您希望重点关注一天中的哪个时段； 或者您希望在日常安排中，增添或加强哪些常规呢？

Possible questions to ask volunteer:

- **孩子早晨上学前需要做些什么？晚上睡觉前需要做些什么？**
- **这些步骤在你家里是按照什么顺序进行？每个步骤大约需要多长时间？**
- **在每个步骤上，谁会帮助孩子去完成这些生活常规？**
- **我们也可以想一想，当孩子完成了生活常规中比较难或者复杂的步骤时候，你会通过什么方式来鼓励和表扬他们呢？**

谢谢您的分享。我希望大家尝试在家里和您的孩子一起创建一个常规图表，不论是一天中的哪一部分时段，这个时段可大可小。也可以先从一天中的某个时段开始尝试（比如睡前半小时），这样更容易坚持哦.

Walk the group through the steps of creating a Routine Chart, with one parent providing information.

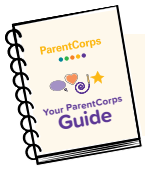
Wrap-Up (10 minutes)

我们希望大家下周能前来分享您回家后尝试的日常常规，一起讨论在执行日常常规后的经验或者难点。

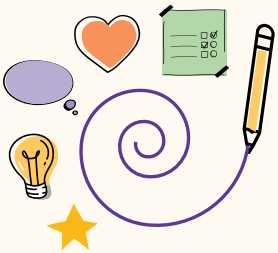
最后，请大家分享一下，您从今天的课程中学到的一样东西（让您有不同感受的内容，或者是令您印象深刻的内容）？

非常感谢各位今天来参加我们的育儿课程！下周我们将对用餐的学问展开讨论，希望届时再见。

Link to **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.
Share info for next session.



您的**ParentCorps指引手册**包括了我们**每周课程的主题**，我们鼓励大家在参加下周课程时也将手册也一同带上。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.