课程

2 育儿与文化

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Gratitude

Bring it Back 4

Content 5
- Influences on Parenting

Practice & Plan 7
- Web of Culture

Wrap-Up 8

Goals

Reflect:
- Parenting Influences
- Culture and Parenting

Learn:
- Cultural Influences on Child Development

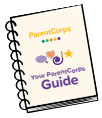
Practice & Plan:
- Sharing about Culture
- Web of Culture Activity

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

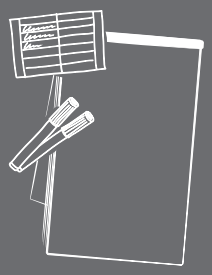
Tools for Session:

- ParentCorps Guide
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

- Complete the prompts on page seven to reflect on your culture, so you are prepared to share at the start of the Web of Culture activity.

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

- You'll need the streamers from your bin for the Web of Culture Activity (if in-person).
- Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):

什么会影响您的育儿方式?

您觉得您的孩子是如何自我认知的呢?

你现在给孩子传递了哪些文化传统能帮他们建立强烈的自我认同感?

预先书写或打出来:

“我对自己文化感到自豪的是_____。”

文化桥活动

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.).

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 long to stay with this and whether to weave whatever comes up into the session's topic.

大家好，很高兴又和大家见面了！

Gratitude

我们每节课都会以一个与自我关爱和社群关怀相关的练习活动开始。我们使用“自我关爱”和“社群关怀”这两个术语，来思考和关注我们对自己的照顾，以及我们的共同责任，那就是利用我们各自的长处、资源和优势来互相关爱并支持整个社群。

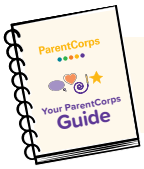
今天，我们将着重关注和聊一聊“感恩的力量”。研究表明，感恩的表达，能够改善情绪和提升幸福感。当我们能专注于一件令我们真心感恩的人或事时（而非简单地罗列几件事情），这种对情绪和幸福感的提升效果最为显著。还有证据显示：如果能够直接向我们所感激的人表达谢意，不但可以提升我们的心情，而且还能让彼此的关系更紧密。

所以，现在请您花一点时间，去想一下您的生活中那些让您感恩的事或人。这些事或人给您带来了怎样的感受？他们又是如何使您感到幸福的呢？他们对于您有着怎样的意义呢？

如果您想到的是某个人， 那么表达感谢最见效的方式，就是直接告诉对方。我们鼓励大家，可以试着写下来、提前组织语言，或者编辑成短信发送。研究发现，这样直接和具体的感恩表达能让积极情绪提升30%，而且对相互关系的促进作用持续长达两个月哦！

有人想分享一下他们所感激的人或事么？或者，对于这个练习活动有什么感受呢？

谢谢大家的参与 。



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，我们将要谈论的主题是：文化与育儿。

在我们开始之前，先来回顾一下上周的小组内容。

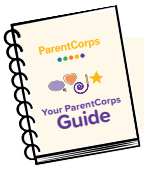
If short on time, skip this prompt and give a quick overview of the last session.

Review Group Agreements. If needed, ask parents:

上周我们聊到，我们希望这个小组对于大家而言是一个安全、可培育、可预测的空间。其中的一部分重要的内容是保密性。正如我们所说的，**您在我们的育儿小组中所讨论的任何有关您个人或者您家庭事情都是保密的**，仅有一个例外情况：倘若涉及到某人的安全问题，法律会要求我们（像老师、医生那样）解除保密以保护个体的人身安全。如果必须要这样做，我们会尽最大努力首先和相关人员进行沟通和了解。我们一起讨论了，我们希望彼此之间如何相互对待和支持。并达成了属于我们这个小组的群组协议。

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗？

大家有什么觉的需要补充的吗？



您的**ParentCorps指引手册也**涵盖了我们**每周课程主题的列表**，我们鼓励您在参加下周课程时将手册带上。

Content (30-40 minutes)

育儿方式的影响因素

我们的育儿方式，其实受很多因素的影响： 包括我们自己小时候被带大的方式， 家里的传统，居住环境， 孩子自己的性格，尤其是我们每个人的文化背景， 影响特别深。

这里所说的“文化”，指的是一个群体所共同拥有的：例如相似的价值观、信仰、语言、服装、饮食、还有共有的传统和历史。我们每个人都属于某种更大的文化——往往不止一种。同时，每个小家也有自己独特的家庭文化，这其中既有从祖辈传下来的想法， 规矩和老传统，也有我们现在与孩子共同创造的新习惯和实践。

然而，我们往往很少有时间去思考所有这些因素——从我们的个人成长，到如今为人父母所做出的选择——是如何影响我们的。因此，今天，我们希望花些时间一起来觉察：我们想要从自己的文化传统和历史中，有哪些价值观、信念和个人经验想传承给我们的孩子。同时，我们也需要认真反思，在哪些方面我们或许希望做出改变，或是采用和我们自己经历的不同的方式。那么，现在让我们一起来想想看：

大家都从哪里学养育孩子的方法呢?

您的文化背景如何影响您的育儿方式?

感谢大家的真诚分享。确实，有太多因素塑造着我们自己的成长轨迹，也深刻影响着我们为人父母后做出的每一个选择。

三，四岁的孩子在这个阶段也开始摸索着应对这些各方面因素的影响了。他们的小脑袋正在开始构建"自我"这个概念。 这是，既通过自己的亲身体验来学习，也通过听到的，或看到的来认识世界。

同时，这个年纪的孩子也开始注意到人与人之间的差异。他们常常会指出看到的身体特征差异，比如肤色、发质或者身体能力的不同。他们还会观察别人的衣着打扮、说话方式，甚至吃的食物有什么特别和不一样的地方。

现在，我想和大家聊聊研究发现：那便是，稳定和牢固的文化根基对孩子的成长发育究竟有哪些益处。

研究有显示，当孩子拥有坚实的文化根基， 也就是孩子能对自己的身份感到自豪，对自己的文化有理解， 有归属感， 并且能建立积极的情感联结。这些内在的根基， 往往会帮助在他们在以下的外化方面，表现的更出色： 例如，学业成绩更好、自我认同感更高、心理更健康，人际相处也更融洽。

我们相信，当孩子为自身的任何一个特质感到自豪时—可能是运动天赋、可能是想象力，还可能是善良的性格， 这些同样会带来提到的积极的成长效果。

研究还发现，这种与文化的深刻联结能在孩子面临挑战时或挫折时起到保护作用，更重要的是，它能帮助孩子度过逆境后的成长奠定坚实的基础。

您觉得这个研究结果在您家的实际情况中有什么共鸣吗? 或者有没有让您感到意外的地方?

有人经历过类似的情况吗? 是否记得某个特别难的时候，恰恰是因为清楚自己是谁、或是某种积极的情感联结给了我们一份底气帮你渡过了难关?

Content

感谢大家刚才真诚的分享。在咱们继续往下聊之前，有个现实情况需要摊开来说说：

虽然研究明确表明，扎根于文化背景的自我认同感能让孩子成长得更好，但在当下的现实中，并不是所有家庭都能获得足够的支持来帮孩子建立这种文化认同感。

我们必须承认，在某些环境中，拥抱自身文化传统的行为不仅未被鼓励，甚至大人孩子都可能因此受到批评或区别对待。这有可能是来自社会的偏见，可能是制度上的障碍，也可能是单纯缺乏传承文化的条件。这些困境，我们都看在眼里。

另外，如果我们作为照顾者， 自己或许有过和我们移民经历，家庭文化，或是外貌特征相关的难过事件，很可能我们就下意识不想让孩子接触这些沉重的话题。

有的家庭则可能对自身的某些家庭文化或移民历史了解很少，甚至也有可能完全断了线索，这也都是非常现实的情况。

所以请大家记住，和以往一样，无论您出于什么原因，在这场讨论中最优先的都是照顾好自己。

大家听完这些有什么感受？是觉得有共鸣，还是心里有些沉甸甸的？或者有什么想进一步探讨的？

大家现在有什么想问的、想聊的，或者需要消化的吗？如果需要缓一缓，随时可以休息——我们都能理解。

Make sure to hold silence for a moment to see how the group is before moving on.

聊了这么多复杂的情况后，咱们回到一个温暖的核心问题：您特别想分享哪些文化或家族记忆给孩子，来帮他们搭建属于他的文化身份认同？可以是一道拿手菜、一个节日的由来，或是家庭文化里代代相传的韧劲。

Chart it.

构建文化根基：培育孩子的身份认同力量

不论是从传统仪式，还是日常的实践，我们都可以逐渐学习和运用将文化传承转化为孩子成长中的心理韧性。

而且，大家其实已经在为孩子构建文化认同和自我价值感做了许多努力——无论是通过节日的仪式感、家乡味道的传承，还是那些讲述的家族故事。这些看似日常的瞬间，其实都在为孩子铺设一条通往坚实自我认同的道路。

正如我们之前讨论的，当孩子能与自身的特质——无论是外貌特征、文化传承还是家族习俗——建立积极的情感联结时，他们就能真正为自己的身份感到自豪。这种认同感不仅让孩子被理解、被看见，更像一条无形的纽带，将他们与社群中的他人紧密相连。

Use examples below as needed.

- Cooking meals from your culture
- Showing your children pictures from your hometown or home country
- Telling stories about your childhood or your family
- Speaking your native language
- Engaging in or celebrating religious or spiritual traditions
- Introducing them to important cultural figures
- Playing music, sharing games, sports and/or dances from your culture.

Practice & Plan (30-40 minutes)

文化桥活动 (in-person only)

现在想通过这个活动，邀请大家分享：在您自己的文化传承中，最让您感到自豪的是哪一部分？

可以是舌尖上的家乡味道、你喜欢的节庆仪式，或是祖辈传下来的处世哲学——任何让您想骄傲地传递给下一代。

请大家花片刻时间思考。我们将用这条带子，编织一个文化传承网。 所以轮到您时，请说出您的名字、文化背景，并完成这个句子：「在我的文化中，最让我自豪的是_____」

请握住您手中的丝带一端，然后将丝带卷抛给下一位伙伴——直到每个人都完成分享后，我们会共同编织成一张属于这个集体的文化联结之网。

Web of Culture Facilitator Planning

Culture:

Most Proud of:

Activity Summary:
You will take the first turn, naming your culture and what you are most proud of, and then model how to toss the streamer. After the first person shares, they should hold an end of the streamer and throw the rest to someone else in the room. The parent who receives the streamer will share their answer with the group, hold onto the streamer, and throw the streamer to someone else in the room until everyone in the room has answered the question and everyone is connected by the web.

Offer an example, if needed, to clarify:

My name is Rachel. I'm Jewish. In my culture, I'm most proud of how-much we value education, and respect the wisdom of our elders.

My name is Maria. I'm a New Yorker. In my culture, we value directness, and I'm very proud of that.

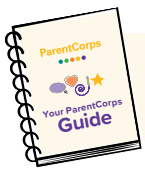
My name is _____. I'm _____. In my culture, I'm proud of our value for _____.

Support parents in naming their cultural group(s) .

Take the first turn, naming your culture and what you are most proud of.

Summarize and make connections by pointing out similarities and interesting differences that exist between group members.

Chart it.



您的ParentCorps指引手册里包含了一些范例，这些范例可以用于支持您的孩子发展他们的坚实的自我认同。

Wrap-Up (10 minutes)

希望下周我们可以讨论一下哪些方法您在家运用的很顺利，哪些没有那么顺。

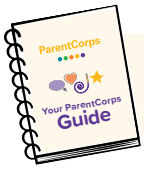
请分享您从今天的课程中学到的一样东西（让您有所思考或者有不同感受的事情，或者是令您印象深刻的内容）？

下周我们会对儿童发展和目标设定展开讨论。

非常感谢您今天参加我们的课程！下周再会！

Link to **weareparentcorps.org** where tools can be found.

Share info for next session.



您的**ParentCorps指引手册**涵盖了我们**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。

Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.