课程

3 儿童发展和设定目标

ParentCorps

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

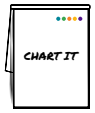
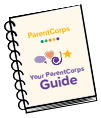


Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

Tools for Session:

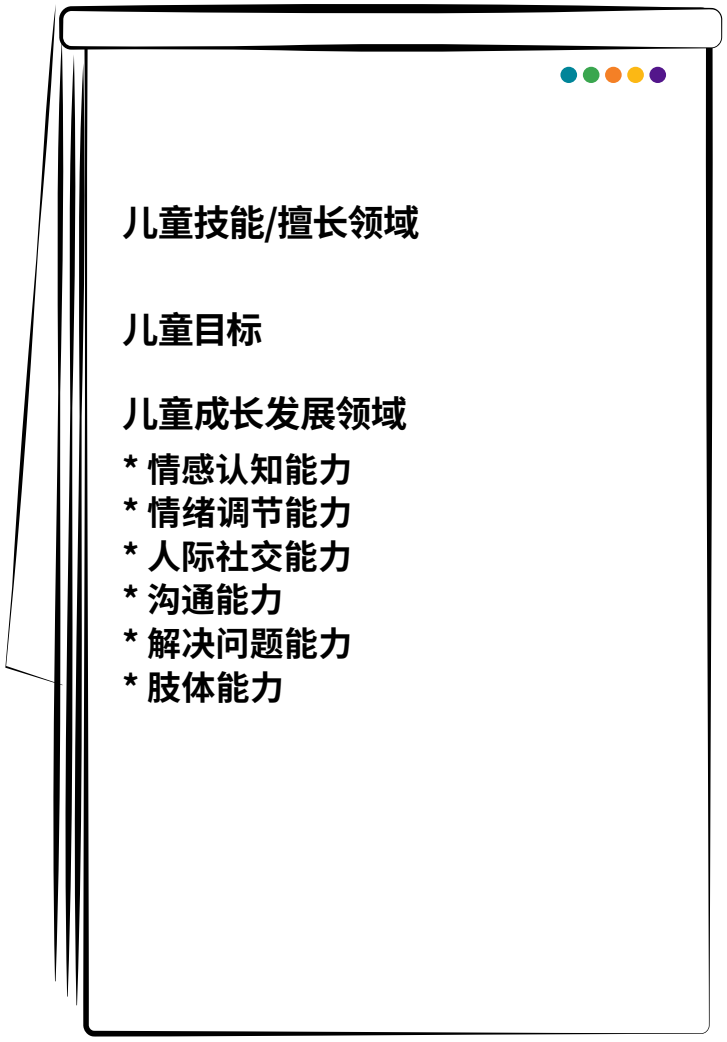
- Tote bag
- ParentCorps Guide
- Colored pencils
- Link to **weareparentcorps.org/caregiver**

Personal Examples to Prep

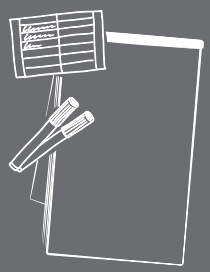
- Complete the prompts on **page seven** to prepare the example goals you'll share with the group that reflect YOUR histories and experiences.

Activity & Charting Prep

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



In-Person Considerations and Materials



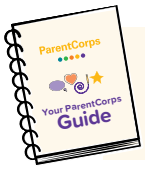
If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

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 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。

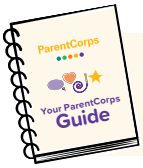
吸气，二、三、四。
屏住呼吸，二、三、四。
慢慢呼气，二、三、四。
屏住呼吸，二、三、四。

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？

上周我们聊了哪些因素会影响我们的育儿选择，还重点讨论了怎么帮孩子建立"自我认同"——让孩子感知到"我是谁"很重要。特别要强调的是，当孩子对自己的家庭传统或文化背景感到自豪、和有归属感时，这对他们的"社交情感发展"特别有帮助。

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.

Content (30-40 minutes)

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。

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。

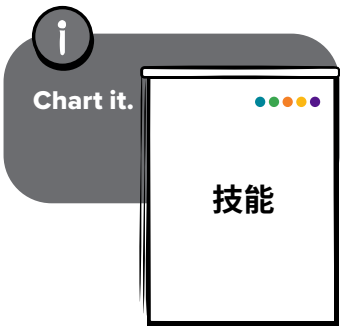
每个孩子都是独特的。他们拥有不同的相貌长相和性格特质。**同龄的孩子在不同的发展领域上的技能和掌握程度存在差异是非常正常的。这是我们每一个人，每一个孩子在各个发展阶段的成长里程碑里的个体性。**

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能力呢



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。

Content

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4-5岁的孩子为例，一般会在以下的领域中学习和发展技能：

- 这个阶段的孩子们，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。
- 同时，孩子们也在这个阶段，慢慢形成**自我认知**——比如自己喜欢什么、不喜欢什么这些个性特点。
- 这个阶段，孩子们会**通过观察，并预测**接下来会发生什么来学习（比如猜故事后续情节，或者按下按钮会有什么反应）。

因为**孩子们都是天生的"小科学家"**，他们需要反复验证才能确信和学习规律。所以通常一次实验可说服不了他们——毕竟我们也不能指望学什么都"一遍就会"嘛！所以，作为照顾者的我们，不应该有不切实际的期待值，而是明白孩子需要多次的提醒和练习，才能慢慢理解和记住。

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。

虽然这个过程可能让我们照顾者“抓狂“，沮丧或生气，但这完全正常！因为孩子每次重复某个行为时，他们的小脑袋其实在验证自己的预测：玩具真的会坏吗？有人会受伤吗？我的玩具真的会被没收吗？正因如此，保持（在育儿反馈上）一致性才格外重要。

最后，想和大家再强调一次：**每个孩子都是独一无二的**。即便经历完全相同的事件，或在同样的环境中长大，每个孩子都会有自己独特的反应模式。正因如此，同龄孩子在各个发展领域出现能力上的差异——这再正常不过了！

所以，**同龄甚至处于相同发展阶段的孩子，能力发展也各有不同**——比如：一个幼儿园小朋友可能特别会表达情绪，但单脚跳还不太稳； 另一个同龄孩子或许能单脚转圈跳，却容易被情绪困扰。在这个例子里，一个更擅长的是情绪认知能力，一个则是肢体能力。所以，我们对孩子的养育应该是像中文的那句老话，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。

让我们一起来设定几个小目标吧！可以先列出你希望孩子提升的具体技能，但要注意以下两点：

- 符合孩子当前的发展阶段。
- 是孩子现阶段确实能达到和切实可行的。

同时也可以考虑加入一些能让孩子更了解自家文化的小目标哦。

一些目标的例子：

- 学会轮流玩游戏
- 睡前收拾玩具
- 生气时进行深呼吸

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

我的文化背景和个人经历包括：

给孩子设立目标时，也可以选择体现自家文化背景的儿童发展目标的例子：

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。

Support caregivers to **reword goals so that they are stated as what to do, rather than what not to do. Help ensure their stated goals are specific and observable.**

- Review goals

Chart it.

将目标分解成较小的步骤

有些目标会比其他目标更容易实现。想要帮助孩子达成大目标，有个好方法——就是把大目标拆解成循序渐进的小步骤。这样，孩子每完成一个小步骤都能获得成就感，最终顺利抵达大目标。需要提醒大家的是，这个过程也需要耐心，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。

举个例子：假如孩子现在自己独立穿衣服还有点困难，我们可以把目标拆解——第一步，先让孩子学会在大人帮忙穿衣前，能分清衣服的正反面。

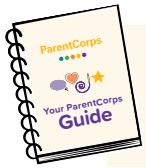
等孩子能熟练做到这一步后，就可以逐步增加新任务——这样层层递进，最终就能达成最初设定的大目标啦！

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？

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.



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

非常需要和大家强调的一点是，**学习新事物和改变行为模式从来都不容易——大人也照样会犯难！**比如「多做运动」这个目标，听起来简单，但真要实现，光靠决心可不够，还得做好计划、寻求支持，付出不少努力才行。

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.

Wrap-Up (10 minutes)

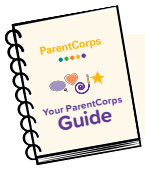
我们希望下周能继续见到你们，并且很期待大家到时和我们分享回家后根据我们今天聊到的内容，设置的目标或者是步骤。

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）？

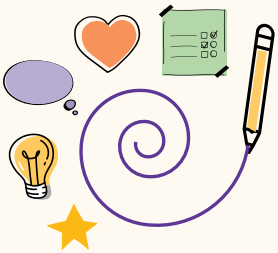
Share **weareparentcorps.org/caregiver** where tools can be found.

Share info for next session.

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.