课程

12 规划未来

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3

Self & Community Care 3
- Check-In
- Using our Breath to Ground Us

Bring it Back 4

Content 5
- Review and Reflect
- Self and Community Care
- What Fills Your Cup Activity

Practice & Plan 12
- Saying Goodbye Activity
- Certificates

Wrap-Up 13

Goals

Reflect:
- The Parenting Group Experience
- Our Own Self-Care Practices

Learn:
- The Benefits of Self-Care

Celebration:
- Celebrate One Another

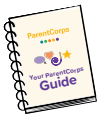
Practice & Plan:
- Saying Goodbye

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

Chart it



ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

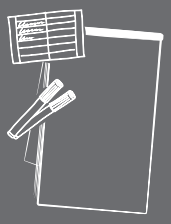
Tools for Session:

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

Personal Examples to Prep

- Complete the prompts on **page five** to reflect on your experiences across the 12 weeks, and be prepared to share what moments from the group impacted you.
- Complete the prompts on **page six** to reflect on what self and community care mean to you and your community. How does your culture impact how you practice self and community care?

In-Person Considerations and Materials

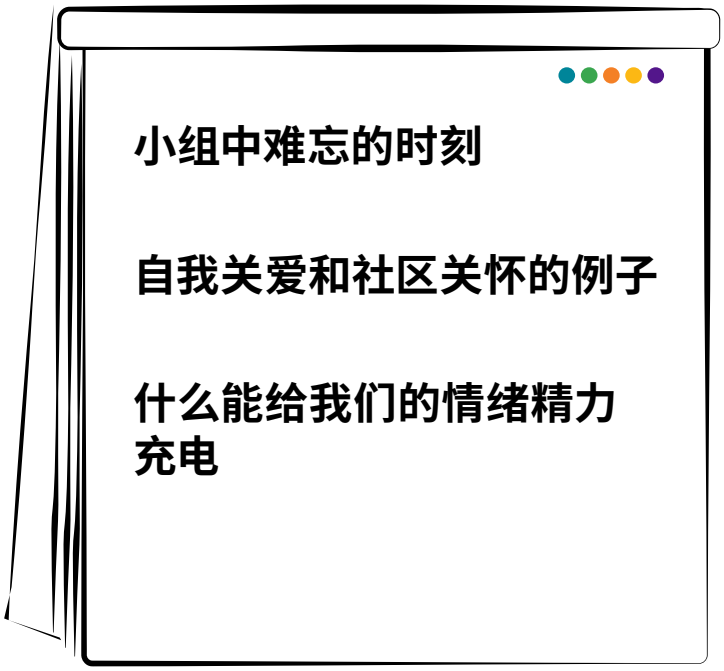


If possible, place tables and chairs in a way that enables everyone to see one another.

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

Activity & Charting Prep

- Prepare graduation certificates for all caregivers (including anyone who has ever attended) before the session begins.
- In addition to the certificates, you can decide to share individual affirmations. If you do this, make sure that you prepare one for every caregiver.
- If the group is virtual, hold up each certificate and coordinate with school staff to send certificates home to caregivers.
- Consider typing (if virtual) or writing out on chart paper (if in-person):



REACH OUT TO YOUR PARENTCORPS COACH, AS NEEDED!

Tech Time & Welcome (5 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 minutes)

Check-In

大家好，很高兴又和大家见面了！

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.

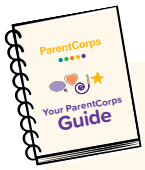
运用呼吸练习增强安稳感

我们每周的课程都是先从一些自我关爱和社群关怀相关的练习活动开始。今天是我们的最后一次小组课程，我们也会将今天的大部分时间专门用于探讨自我关爱与育儿之间的联系。

今天我们的练习是深呼吸。因为呼吸是我们天生的身体技能。而当我们把所有的注意力集中在进行节奏均匀的深度呼吸时，我们的肺部扩张，呼吸放缓，体内吸入更多的氧气。这有助于降低心率和血压， 从而帮助我们平息焦躁， 获得更平和安稳的心境。

那么现在，请跟随我的引导话语，一起进行深呼吸练习，从而帮助我们将各自的身心状态融入到这个群组空间中。

Lead participants in taking a few slow deep breaths.



您的**ParentCorps指引手册**在每一章都包含一个**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)

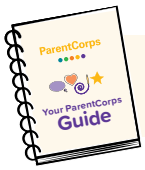
今天，我们将一同回顾在这个小组度过的时光，一起复习我们所分享的策略，并围绕自我关爱和社区关怀进行今天的小组活动。在我们开始之前，让我们先回顾一下上周的小组讨论内容和主题。

上周，我们专注于如何应对孩子发脾气。我们回顾了自己小时候在情绪激动时，父母和家人是如何应对的。然后，我们探讨了应对孩子发脾气的方法。我们分享了“发脾气弧线”，并讨论了孩子在经历强烈情绪时可能出现的多种行为方式。

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

有人想要聊一聊上周的内容给你的启发或者感受吗?

大家有没有在家里试着运用一下上周的策略呢?



您的**ParentCorps指引手册**包括了**每周的课程主题**，其中也包括了上周关于发脾气的主题内容。

Content (40-50 minutes)

回顾与反思

在几周前，我们提到这个小组的目标是希望能够创建一个给我们互相交流、共同反思成长和相互支持的社群空间。每周我们都会关注一个育儿相关的不同主题。我们讨论了如何支持并引导孩子积极行为的策略；以及当孩子被强烈情绪影响时，我们可以尝试的方法，同时也在反思和觉察我们自己的经历如何影响我们作为家长的决策。

现在，让我们一起回顾和复习一些重点内容。

我们谈到了：

- 如何支持我们孩子的成长和发展。
- 如何通过**主动预防策略**（如**日常常规和以孩子为主导的游戏方式**），为孩子创造安全的、可培育和可预测的环境。
- 如何通过**正面强化激励**（如**称赞和贴纸图表**），让孩子知道我们希望看到更多的是哪些具体的积极行为！
- 如何通过应对型策略（如**有效指令、主动忽视和有效跟进**），帮助减少挑战性行为。
- **如何通过自我关爱**帮助我们每个人每天都能以自己想要的状态和方式成长和生活。

Take some time to reflect on your memories of the group process over the last 12 weeks and feel free to add to or replace these examples with specific ones from your group.

最后，我们花了一些时间来觉察并反思所有会影响我们身为家长的育儿目标和育儿选择的因素。

因为我们都能从彼此和自己身上学到很多，希望大家花几分钟时间回顾，并分享在ParentCorps的经历 —— 那些让我们温暖的时刻，面对挑战的时刻，以及为自己感到自豪的时刻。

最让您难忘或对您影响深远的一个时刻是什么?

Chart it.

哪些策略您会继续在家里运用? 哪些策略效果欠佳呢?

您观察到孩子在行为上有哪些变化? 您自己有什么改变么?

其他人有没有注意到您在尝试新的育儿策略? 您对这种经历有什么感受?

我们希望通过这段时间的小组，大家能看到自己已经拥有的能力，并继续在努力成长为期望中的家长，同时，我们也能够为所在的社区提供有力支持。养育孩子的人很少会因为在照顾家庭方面付出的努力而得到赞赏和认可，也很少拥有自我觉察的机会。我们希望在我们相处的这段时间里，您不但获得了赞赏，而且获得了觉察和思考的机会。

It is very important to affirm what parents and caregivers are already doing and their efforts to try out new strategies to support their child's development. This is an important opportunity to reflect what parents share and make connections among the families.

自我关爱和社区关怀

正如我们多次探讨的，照顾家庭其实是非常具有挑战性的，也可能**很难抽出时间和找到合适的资源来关注自己，照顾自己**。在这 12 周的时间里，我们一同了解了，也练习了多种形式的自我关爱和社区关怀，并且也通过参与这些不同种类的小练习，认知我们对每个练习与活动不尽相同的感受和喜好。如果把这两个概念展开来说：

Reflect on what self and community care mean to you and your community. How does your culture impact how you practice self and community care?

自我关爱，包含以下内容：用于自我觉察的独处时间、散步、做喜欢的活动，或者仅仅是多睡一会。它也可能意味着冥想、祈祷、深呼吸或者自我肯定。所有这些事情都能够帮助提升我们个人的安稳感和幸福感。

社区关怀，可以体现在很多具体行动中：比如一次主动求助、一个帮忙的举动，或是特意安排时间相聚——这些都能让你感受相互之间的联系，并在需要时获得支持

同时，文化背景、家族传统和个人经历，都在潜移默化中塑造着我们对于"自我关爱"和"社区关怀"的理解与实践。

有没有人想要补充一下，这里可能没有提到的自我关爱或社区关怀活动? 比如您或者您所在的社区所做的、对您有帮助的事情?

Chart it.

现在我们已经探讨了一些例子，那就让我们更深入地觉察和反思一下您当下的自我关爱和社区关怀的练习情况，还有您可能希望做出的改变。

很多时候，关心并照顾所爱之人的确可以是一种动力，我们或许也能在只关心他人而不关心自己的情况下生存下来。然而，长期的缺乏自我关爱和关注最终可能会在身体、情感或人际关系方面对我们产生影响。

如果我们把自己身为家长的这个角色看得高于一切，那我们更坚定地相信，**您必须先照顾好自己，才能够成为最出色的家长**。要是连您都不照顾自己，那么谁会照顾您呢？

Pause to offer time for caregivers to share any reflections.

活动：育儿中的充能理论

我们每个人都有着有限的精力和情感能量，就像我们的手机的电量，当我们自己的电量耗空，就很难保持着情感稳定和精力充沛的状态。因此今天让我们来检视一下我们的情感和精力的电量。有什么消耗我们的电量？又是什么给我们的充电？

请您在一张纸上画一个长方形，代表着我们的能量电池，或者，就在脑海中想象一个手机

现在，（在这个电池或手机的左边）请您画出、写下或者想象出在过去一周里所能想到的那些**消耗或占用您精力**的事情。这些事情不一定是不好的，它们只是会耗费您的精力情绪而已。

好的，现在请在电池/手机的右边画出、写下或者想象出您在过去一周中能够想到的所有能够**填满您电量**的事情，即那些支持您、给您能量或者让您感到平静或欣慰的事情。

大家是什么样的感受？电池或手机两边的内容相比起来有什么不同？

当您比较手机/电池两边时，您注意到了什么？

这个活动为您带来了什么样的启发或体会？

Facilitator is encouraged to do the activity with participants.

Give two to three minutes for each section of the activity.

“The “what fills your cup?” part of the activity might be particularly hard.” Make sure to acknowledge that, for some, it may be difficult to identify what goes in this cup.

Summarize the themes shared. Affirm caregivers who share.

Content

这个小活动，想要传达给我们的是，也许很多时候我们常常听到或是对自己说，往好的方面想。但是如果我们只专注于那些能填满电量的事物，却忽视或者不注意到那些同样消耗我们精力的事物，这其实不现实。同样，如果我们只关注在消耗我们能量的事物上，而忽视能给自己充电的事物和情感，这也会加快我们电量的消耗。所以，重要的是要去觉察那些让我们感到疲惫的事情，并且也尊重我们每天努力完成的所有事情，不管大小，其都有着巨大的意义。

所以，如果有时候您精力不足或者感觉很难抽出时间来有意识给予自我关爱，其实这是能够理解的。

Normalize reactions to stress, and summarize trends.

所以，想问一下大家，您在自我关爱方面曾经遇到过哪些困难，或者目前正在面临什么样的挑战?

感谢您分享您的反思心得。

自我关爱和社区关怀往往伴随着各种挑战：例如优先事项之间的相互竞争、有限的时间、精力水平，甚至会因为没有做我们所谓的“**应该**做的事情”而产生内疚感。

我们可能还会感受到来自社会观念和周围环境的无形压力——这些声音不断定义着"什么该做""什么不该做"。

我们不得不承认，这些压力和干扰是很真实的。同时，我们希望让大家知道，我们是一个家长群体，**在面临所有这些挑战时**，能够相互扶持，共同思考**什么是马上可能的，什么是循序渐进的**。

在过去的数周里，我们已经在这里搭建了一个支持圈 —— 一个在课程结束后您可以依靠的“家长团体（parent corps）”。

我们想强调的是，自我关注和关爱不必等到您已经压力过大时才进行，而可以作为降低压力的一种策略来随时实施。

您可以如何在不增加待办事项的情况下，将填满您电量的事物融入到您的日常生活中呢?

您认为自我关爱可以如何改善您的人际关系?

今天过后，您计划做些什么来关爱自己?

If caregivers don't mention, consider sharing the following:

- Self care can help caregivers feel **better and calmer**.
- Self care can help caregivers to **be the kind of caregivers they want to be** – demonstrating patience, yelling less often, and using an array of strategies.
- Practicing self care also means you're **modeling how to take care of yourself**, and manage stress and responsibility, in a healthy way for others.

我们想要以这句话来结束这一部分的探讨：**自我关爱并不自私**。

Practice & Plan (15 minutes)

“互道再见”

今天，我们希望通过表达谢意来为小组的课程画上句号。在我们共同度过的这段时光里，作为家长和个人，我们都学到了很多，也分享了很多。感谢您今天的参与以及过去几周的陪伴。

Start by modeling first.

Reflect on what you are grateful for as the facilitator of this group.

我们想请您回想一下，在我们共同度过的这段时间里，令您印象深刻的一件事或一个内容。

您对我们的同伴们或这个小组的一句肯定性评价是什么?

感谢大家的分享。希望大家能够继续彼此交流育儿的喜悦和挑战，也与家庭或社区中的其他人展开交流，并在需要时寻求支持。

证书颁发

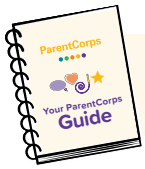
Prepare graduation certificates for all caregivers (including anyone who ever attended) before the session begins.

In addition to the certificates, you can decide to share individual affirmations. If you do this, make sure that you prepare one for every caregiver.

Hand each caregiver their graduation certificate one at a time. If the group is virtual, hold up each certificate on the screen and coordinate with school staff to send certificates home to caregivers.

Wrap-Up (10 minutes)

非常感谢您今天和过去12周的参与! 我们非常感激能与您共度这段时光!



希望您的**ParentCorps 指引手册**能够一直有助于反思和获取信息。

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

Share info for next session.

Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.