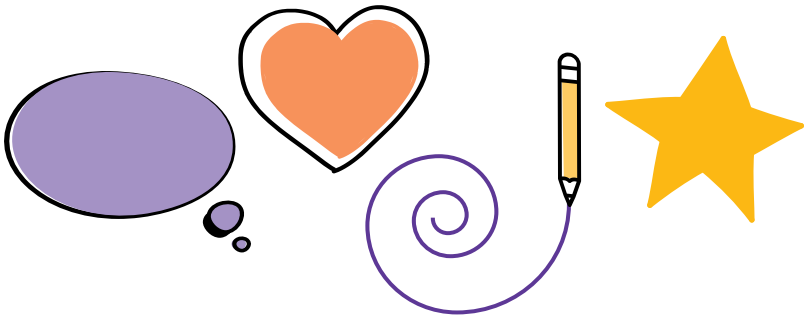
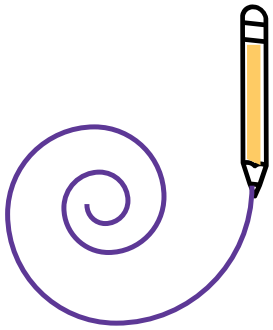
ParentCorps



# ParentCorps
# 指引手册

我们一起育儿和分享，共同学习和成长

weareparentcorps.org



表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

**哪些主题是您最希望探索的？**

© ParentCorps 2025

# 家长小组课程主题


第 1 课 育儿课程迎新介绍 ..... 5

第 2 课 育儿与文化 ..... 11

第 3 课 儿童发展和设定目标 ..... 17

第 4 课 日常常规 ..... 23

第 5 课 用餐的学问 ..... 29

第 6 课 游戏的力量 ..... 35

第 7 课 正面强化激励及贴纸图表 ..... 41

第 8 课 不当行为的预防策略 ..... 49

第 9 课 帮助孩子应对大情绪 ..... 55

第 10 课 管教方法的选择 ..... 61

第 11 课 应对发脾气 ..... 67

第 12 课 规划未来 ..... 73

**通过这本指引手册，您将看到这些内容：**

**反思：**这一部分为我们提供了一个机会，让我们对特定主题的价值观、信念和经验进行反思。有时候，这些问题会让您回顾一下自己的童年时光，而其他问题则专注于您现在作为家长的经历与经验。

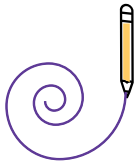
**学习：**在这里，您将从儿童发展的角度以及相关育儿策略学习到有关课程主题的具体信息。

**您知道吗？：**这一部分包括来自有关儿童发展的最新研究的实用信息，以及针对每个主题的提示建议。

**规划与练习：**在这里，我们将分享如何使用育儿策略，并邀请您在家尝试练习。

**自我关爱：**育儿是件不容易的事。这个部分将分享有关自我关爱的引导和练习活动，邀请您花一点时间关注自己的身心健康。

**肯定自己：**花些时间完成这些自我肯定的练习，来肯定自己的付出和优点。



**表达自我：**利用这个页面，随意书写和绘画任何您想表达的内容。

第 1 课

# 育儿课程迎新介绍

欢迎来到**ParentCorps!**每个家庭都是独特的。我们来自不同的文化背景，说着不同的语言，生活在不同的社区。ParentCorps基于这样一个信念：家长（包括父母、祖父母及其他抚养孩子的照顾者）是年幼孩子世界中最重要的部分。育儿是一种非常个人化的经历。没有一种固定的正确方式。我们对如何抚养孩子有着自己的价值观和信念。当我们分享育儿中的希望、快乐以及困难时，我们可以互相学习。通过ParentCorps，我们希望您能获得相互分享、共建社群、一同反思和获得支持的机会。

# 反思

❶ **您作为父母的优势在哪里？在育儿过程中，您觉得自己取得了哪些成功？**

② **您在育儿中遇到了哪些困难？**

# 学习

**ParentCorps有一系列价值观指导着我们的共同目标和行为方式。以下是我们希望能通过这些价值观在我们与照顾者合作中得以体现的方式：**

**社群**
我们与家长共同构建社群。

**文化**
在这个社群中，我们会反思我们的文化以及抚养孩子的经历。

**佐证**
我们与大家分享以研究为基础、有证据支持的育儿策略。

**合作**
我们将通过小组分享和相互学习，实现相互合作。

**自主**
我们不会要求您必须做什么或者您应该如何抚养您的孩子。我们坚信，每位家长都是您孩子的专家，应该由您自己决定哪种策略对您的孩子和家庭最有效。

**平等：**
当我们谈到平等时，我们指的是每个人都应该得到他们各自所需要的支持或资源，以便有平等的机会去实现各自的成功。为了实现这种平等，我们必须要承认某些群体一直以来，并可能会继续受到不公平的对待。我们则需要努力应对和消除这种情况。

## 您知道吗?

研究表明，孩子在**安全、可培育和可预测的**环境中能茁壮成长。以下是安全、可培育和可预测环境对孩子的一些具体含义示例：

**我们都有自己重视的价值观和理念。我们的价值观指引着我们的理念，而理念则指引着我们的行为。我们相信，我们的自我认知身份塑造了我们作为父母的方式，我们的行为方式，我们对彼此的关心，最终也决定了我们对待孩子的方式。**

我们邀请您反思在您的育儿过程中最重要的事情。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 服务 | 健康 | 目的 | 责任 | 开放性 |
| 接受 | 合作 | 正念 | 成就 | 友谊 |
| 幽默 | 知识 | 秩序 | 美丽 | 自律 |
| 仁爱 | 信念 | 稳定 | 简约 | 热情 |
| 礼貌 | 家庭 | 培育 | 诚实 | 宽恕 |
| 健身 | 乐趣 | 兴奋 | 真实 | 同情 |
| 宽容 | 公正 | 慷慨 | 灵活 | 安全 |
| 勇于冒险 | 舒适 | 可靠 | 独立 | 传统 |

自我关爱对每个人可能都有不同的含义。它可能意味着自我思考，比如考虑我们的感受、想法、信念和行为。它也可能意味着独处时间或外出散步。重视自我关爱是非常有意义的。当我们懂得关心自己时，我们就能够更好地照顾身边的人，而当我们需要支持时，他们也能够支持我们。

我们也相信**社群关怀**。我们共同的责任是擅用我们各自拥有的长处，优势和机会来关心和帮助彼此，并一起支持我们代表的更大的社群。这意味着在我们抚养自己的孩子健康快乐成长的同时，我们也考虑如何支持社群中其他的孩子和家庭。

**想想某一次您感到被关心的时候。**

**请完成这个句子...**

## 我为自己感到自豪，因为.....

第 2 课

# 育儿与文化

许多因素影响我们如何教育和关爱我们的孩子，其中最重要的之一是文化。所谓文化，是指一群人所共有的**价值观、信仰、语言、服饰、食物、传统、音乐和历史等**的综合体。每个人都有可能属于一个或多个更大的文化群体。

除了我们所属的更大文化群体外，每个人还拥有自己的家庭文化。这包括我们从家庭和祖辈那里继承的，以及我们与孩子们一起创造的观念、价值观和传统。当我们提到家庭时，这可能涵盖我们的子女、原生家庭，以及我们选择的家庭或社群。

# 反思

1. 您的家庭和社群是如何影响您在教养孩子方面做出选择的呢?

2. 您会与孩子分享您自己文化的哪些方面呢?

3. 我们从哪里学习如何养育孩子呢?

## 学习

三、四岁的孩子正在逐渐形成自我认知，也就是正在慢慢的认识自己。他们会开始注意到文化差异，觉察到很多的不同——比如食物和服装，身边人说话的方式和语言， 还有不同的长相和做事的特点。

研究显示，对自己文化背景有坚定清晰认同的孩子，通常在学业上表现更出色、更有自信，也更容易与他人相处。即使面对挫折，他们也展现出更强的适应力。

## 您知道吗?

- 当孩子了解了他们自己和家人的背景文化时，会感到被重视和特别之处。**并且**，积极的种族和文化认同对孩子的发展有着重要的影响：

  1. 在学校表现优异
  2. 拥有更强的自信心
  3. 与他人融洽相处

- 对于那些自己的文化与美国文化不同的家长来说，要平衡两者，并思考哪些文化元素对你的家庭更有益，这就是双重文化。

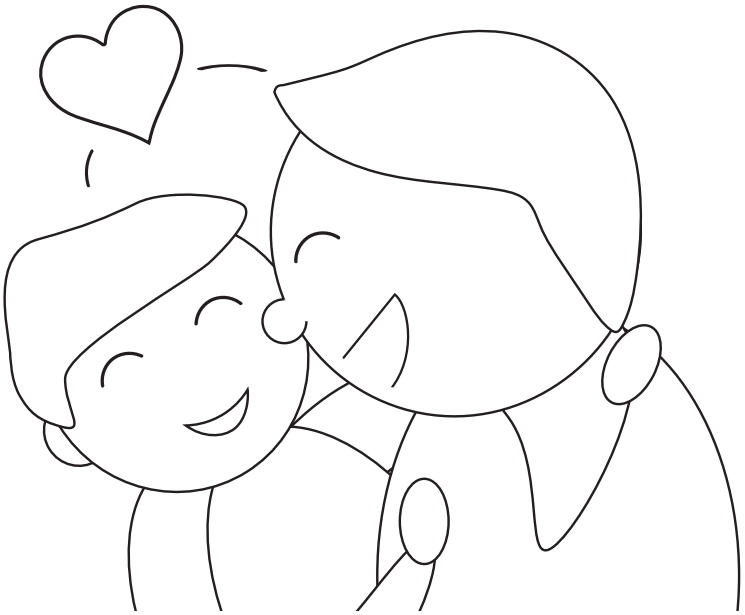
**有许多方式可以与孩子分享您的文化，并支持他们更积极的种族和文化认同。以下是一些可以在家尝试的建议。**

在您已经在做或想要尝试的建议旁圈一个圆圈。

- 烹饪代表家庭文化的传统美食
- 向孩子展示您家乡或祖国的照片
- 讲述关于您的童年或家庭的故事
- 在家使用您的母语
- 参与或庆祝宗教信仰传统
- 向他们介绍重要的代表文化的人物
- 演奏您种族文化的音乐，分享游戏、运动或舞蹈

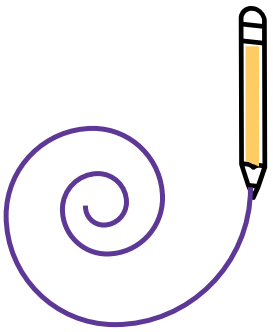
## 自我关爱

想想您生命中值得感激的人，以及为什么感激他们。他们让您有什么样的感受？他们是如何支持您和让您感到幸福的？



**请完成这个句子...**

# 我对自己文化感到自豪的一件事是.....



表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

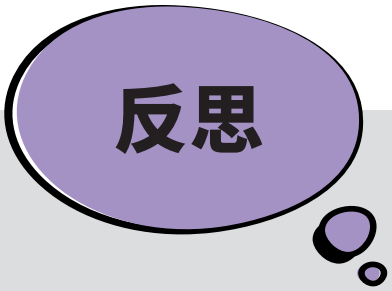
第 3 课

# 儿童发展和设定目标

每天，年幼的孩子都在**各个发展领域学习新的技能**。他们正在学习如何沟通和建立人际关系，解决问题，理解情绪，甚至探索自己的肢体运动的速度。

当年幼的孩子学习新技能时，**设立目标**是非常有帮助的。设定目标有助于您专注在希望孩子学习的具体技能上，也有助于孩子和照顾者看到他们所取得的进步。

每位家长可能都对自己的孩子有着不一样的目标，这些目标基于他们认为最重要的价值观、成长方式、文化和生活经历。



❶ **您的孩子目前正在学习哪些技能？举一些例子。**

② **你的孩子在努力学习但遇到困难的技能是什么？**

## 学习

孩子通常会按照可预测的发展阶段逐步成长，每个阶段都伴随着不同的行为和技能。同时，**每个孩子都是独特的**。他们拥有不同的性格特质和外貌长相. 即使他们经历了完全相同的事件或成长在同一个家庭，每个孩子都会有各自不同的反应。

**同龄的孩子在不同发展领域的技能和掌握程度存在差异是非常正常的**。例如，某个孩子可能擅长处理强烈情绪，但很难做到单脚跳。另一个孩子可能在单脚跳方面很灵活，但在处理强烈情绪方面可能会遇到挑战。

**四到五岁的孩子通常会：**

1. 正在学习如何**辨识、表达和调控自己的情感**，并识别他人的情感
2. 正在学习建立**对话技巧**
3. 正在学习阅读和数学的基础技能
4. 正在发展**身体肢体能力**，如握笔或独立穿衣
5. **正在发展对自我的认知，**包括他们的外形样貌，生理特征、和自身喜好与厌恶等。

## 您知道吗?

- 有些目标比其他目标更容易实现。帮助孩子实现目标的一种方法是将其分解为较小的步骤或小目标。这可以帮助他们在朝着大目标前进的过程中感到成功和动力。
- 作为成年人，我们也通常需要支持来实现我们的目标。孩子们还在成长和发展中，所以他们需要更多的支持来实现目标。这可能也包括了在开始阶段使用提醒或与他们一起完成每个任务。无论目标如何，即使是最小的进步也值得认可和庆祝，可以助于增强他们的信心。

**填写这张图表来帮助为您的孩子设定目标。考虑您希望看到的进步是否符合他们现在的发展阶段。然后，将更大的目标分解为较小的步骤，并计划您将如何支持他们。**

一些目标的例子:

- 独立穿衣
- 睡前收拾玩具
- 生气时深呼吸
- 使用餐具进餐

| 您想为您的孩子设定哪些目标呢? | 他们需要完成哪些较小的步骤才能实现这些目标呢? | 您可以采取哪些行动来支持他们呢? |
|---|---|---|
| **目标** | **步骤** | **如何支持** |
| | ❶<br>②<br>❸ | |
| | ❶<br>②<br>❸ | |

与其他共同抚养孩子的成年人分享这些目标。

当您看到孩子朝着设定的目标努力时，认可并赞扬他们。

## 盒式呼吸

盒式呼吸的一些好处：

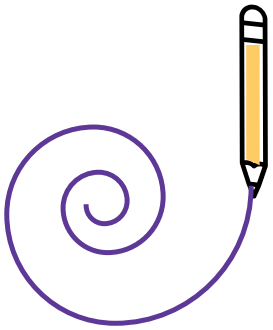
- 在感到不知所措时，帮助您应对紧张
- 在失眠时帮助您更易入睡
- 通过有节奏地呼吸来控制过度换气
- 在繁忙或有压力的一天中帮助您重新聚焦

**盒式呼吸指南：**

1. 缓慢地呼出，将肺部所有空气都呼出。
2. 通过鼻子慢慢地吸气，同时在头脑中慢慢数到四；注意感受空气充盈肺部和胃部的感觉。
3. 屏住呼吸数到四。
4. 再次以四的速度呼气。
5. 再次吸气并屏住呼吸数到四。
6. 重复三到四次。

**请完成这个句子...**

**我想为自己设定的一个目标是.....**



表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

## 第 4 课

# 日常常规

**生活常规是一种稳定且可预见的日常任务完成方式。它涵盖了需要完成的每日任务，**包括**何时**完成以及由**谁**来完成。

**在早晨**为孩子准备上学**和晚上让**孩子入睡时，日常常规尤其有帮助。

日常常规的设置能够让家长有更多时间照顾自己的需求。如果孩子们能够在晚上尽快入睡或者在早晨更加独立，照顾孩子的家长就有更多机会关注自己的需求。

# 反思

1. 当你听到“常规”这个词时，你会想到什么？生活常规中的日常规律包括什么？

2. 生活常规里有哪些挑战呢？

3. 生活常规您执行得怎么样？

4. 每周的常规安排中是否有哪些部分向孩子展示了您的价值观或者突显您的家庭文化呢？

## 学习

**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”。这种安全感能让孩子更自信并且更愿意尝试新的或有挑战性的任务。规律的日常常规也可以帮助孩子学习新的生活技能，逐渐建立独立完成常规的能力，并且让家长的生活更加轻松。

## 您知道吗?

- **研究显示，充足的睡眠与孩子的表现和能力发展密切相关，**这些能力和表现包括：集中注意力，在学校表现良好，更好的控制自己的情绪和行为，以及更健康茁壮地成长。孩子们在睡觉的时候发育得最好。3-5岁的幼儿每天要睡10-13个小时，包括午睡和夜间休息。

- 当日常生活规律发生变化时，孩子感到不安是正常的。作为家长，如果我们尽最大努力保持稳定的情绪，并解释变化的原因，孩子可以学会如何更灵活的应对和控制情绪。

# 在家规划与练习

这是一个早上常规的图表示例!

**早上常规**

名字: **小明**

| 做什么 | 什么时候 | 谁 |
|---|---|---|
| **刷牙** | 7:00 | 小明和妈咪 |
| **穿衣服** | 7:10 | 小明和爸爸 |
| **吃早餐** | 7:20 | 小明和妈咪 |

**回答这些问题可以帮助您与孩子一起创建自己的生活常规图表。添加图片或绘画，并将图表挂在孩子能够看到的墙上。**

1. **孩子早晨上学前需要做些什么?**（穿衣服、刷牙、吃早餐，穿鞋……）**你的孩子需要在什么时间起床才能完成这些事情呢?**

② **孩子晚上睡前需要做些什么？**（整理玩具、洗澡、换上睡衣、刷牙、读书……）**您的孩子需要在什么时间上床睡觉才能保证足够的睡眠呢？**

③ **这些步骤需要按照什么顺序进行？每个步骤大约需要多长时间？**

④ **生活常规中，谁会帮助孩子完成每个步骤？**

⑤ **您可以做些什么来激励孩子完成生活常规中更具挑战性的步骤呢？**

与其他抚养和照顾孩子的成年人分享日常生活规律。

您的生活常规中有没有一个时间段可以用来关注自己并自我关爱?

**请完成这个句子...**

## 这个星期，我为自己感到自豪的是.....

## 第 5 课

# 用餐的学问

孩子的用餐时间**不仅仅是进食**。用餐时间是让孩子**探索新食物、建立关系**、了解家庭和文化的机会。

同时，用餐时间也是帮助孩子培养健康习惯的好时机，包括多样化饮食和学会认知饥饿和饱腹感。

# 反思

1. 您还记得您小时候，有关用餐时间的体验和事情吗？

2. 食物在你家庭和文化中代表着什么？

3. 现在作为家长，用餐时间给您的体验是什么样的呢？

4. 在您家里，最理想的用餐时间会是怎样的？用餐的时候，看起来、闻起来和感觉起来是怎样的？您和您的孩子会怎样在用餐时间互动？

## 学习

**其实孩子天生就知道什么时候饿什么时候饱**，这就是饱腹感。许多成年人已经忘记了这一点。研究表明，年幼的孩子知道自己需要吃多少。但大约在5、6岁左右，孩子们通常开始忽视身体发出的信号，更多地关注外部反馈，如份量大小以及成年人对健康饮食的建议。**强迫孩子把盘子吃干净并不能帮助他们保持对自身饱腹感的认知。**

孩子一开始通常会拒绝新食物，因此，我们至少需要给他们提供同一种新食物10至15次。孩子得到食物的次数愈多，他们愿意尝试或喜欢上这种食物的可能性就会愈大！当然，我们提供新食物的方式也会有很大影响。**强迫孩子尝试新食物并不能帮助他们喜欢那种新食物**。

我们邀请家长尝试一种用餐策略，称为“**责任分工**”，以减轻我们和孩子的压力——**你提供，他们决定。家长负责决定吃什么、什么时候吃以及在哪里吃，而孩子则决定是否吃家长准备的所有食物还是一部分食物，以及吃的份量**。

## 您知道吗?

- 家庭用餐的益处有着充分的研究支持。这些研究更关注**孩子和家长在一起共度用餐时光所带来的影响**，而不仅仅是关于吃什么。这些好处包括加强家庭关系、传递积极价值观、提升学业成功、选择健康食物，以及在孩子成长为青少年后减少高风险行为。因此，我们鼓励家长尽可能经常和孩子一起用餐。这并不需要是完美的家常晚餐——即使是简单的一同共享麦片的亲子用餐时间也能拉近亲子之间的距离。

- 每天大约在相同的时间提供正餐和零食，可以让孩子更容易保持对饥饿和饱腹感的感知。

- 家长可以通过在用餐过程中展示自己对于**饥饿和饱腹感**的感受，来帮助孩子保持对自身饱腹感的认知。

- 让孩子自行决定是否以及吃多少所提供的食物，能够支持积极、减少压力的用餐环境，并从长远来看，培养更健康的饮食习惯。当孩子被信任决定是否以及吃多少时，他们更有可能保持对饥饿和饱足的内在感知。同时，他们也更可能培养对各种食物的口味。

**以下是有关如何尝试 “责任分工” 方法的一些更多信息。**

填写这个表格来规划家庭用餐的内容、时间和地点。然后让孩子决定是否以及吃多少。

您无需成为一个随时按需做菜的厨师。尽量准备至少一种孩子喜欢的食物，因为这可以减轻家长和孩子尝试新食物的压力。（至少孩子吃了点食物）

| **您决定提供什么样的正餐和零食。** | **您决定什么时候吃正餐和零食。** | **您决定孩子在哪里吃正餐和零食。** |
|---|---|---|
| **目标** | **目标** | **目标** |
| **早餐:**<br>例如，麦片和香蕉 | 7:00 | 在家的厨房餐桌 |
| 午餐: | | |
| 晚餐: | | |
| 零食: | | |

**是否要吃和吃多少**
在这个例子中，孩子可以选择吃麦片但不吃香蕉。

## 正念进食练习

**利用您的五种感官探索您选择的食物。**

从一小块食物开始，尽可能多地运用您的感官进行探索。

1. 闭上眼睛，想象您以前从未接触过这种食物。
2. 拿在手中，注意它的质地和密度。
3. 睁开眼睛。仔细观察食物的细节…您看到了什么?
4. 将食物接触到嘴唇…有味道吗? 在嘴唇上的感觉是否与在手上的感觉不同?
5. 小小地咬一口…您尝到了什么? 您的嘴里有什么感觉? 再咬大一点，咀嚼10次…您注意到了什么?
6. 最后，看看您咬过的食物内部，然后重复您的探索。

**请完成这个句子…**

**让我感到幸福或满足的一餐或食物是……**

## 第 6 课

# 游戏的力量

游戏是孩子**学习技能和表达自己**的方式。

像随心所欲地跳舞或在公园里奔跑这样主动积极的游戏时间有助于提高孩子的身体和**肢体发育**。独自玩游戏有助于孩子学会**独立**；与同龄人一起玩游戏有助于孩子学会**轮流、分享和社交**；与父母或其他成年人一起玩游戏有助于孩子**发展词汇量，学习社交规范，并感受到自己的特别和被爱的感觉**。

# 反思

❶ 您还记得小时候和家长一起游戏的经历吗?

② 现在您和孩子一起游戏的场景是怎样的呢?

❸ 当您掌控局面,而其他人跟随您的引导时,您会有什么样的感受呢?

## 学习

所有孩子都需要一定程度的关注。如果他们在积极、适当的事情上得不到关注，他们几乎会尝试用相对负面的行为来吸引注意。通过与孩子玩游戏，您可以给予他们更积极的关注，这有助于他们的成长发展，也有助于加强你们之间的亲子关系。

我们鼓励家长每天至少花10分钟与孩子玩游戏，运用一种名为“**FUN技能**”的策略，让孩子成为游戏的主导者，并给予他们有力的正面关注。

- (F) **FOLLOW 跟随**您的孩子
- (U) **“U” 您**，参与进孩子主导的游戏安排中
- (N) **NARRATE 参与型叙述**，直接描述您所看到的和听到的

对许多成年人来说，与孩子一起游戏并不是一件自然而然的事情。没关系！尽力放松心情，享受乐趣就好。

## 您知道吗？

- 年幼的孩子充满好奇心和创造力。他们渴望在家和学校探索，并喜欢通过“假装”/角色扮演 来理解和表述周围的世界。
- 那些与父母有特定游戏时间作为生活常规的孩子，更能够遵循指导，与其他孩子和成年人建立更好的关系，并在学校表现的更好。
- 医生建议孩子每天进行1小时的主动积极游戏，并建议家长制定屏幕时间和媒体使用计划。制定计划可以帮助家长意识到孩子在观看/玩什么，并确保屏幕不会取代其它重要的活动，比如睡眠、家庭时间和运动。

**这里有更多关于如何与年幼儿童使用“FUN技能”的讯息!**

## F 跟随您的孩子

让您的孩子成为游戏中的主导者，让他们选择他们想要玩什么或做什么（例如，孩子说：“我们一起跳舞！”或者“戴上这顶帽子！”）。

当您的孩子在游戏中有一些奇怪或创意的想法时，试着保持开放的态度并和孩子一同享受（例如，“我的泡泡要飞到月球上去了！”）。

避免问太多问题或纠正孩子的话。

## U 您，参与进孩子主导的游戏安排中。

如果您的孩子正在用积木搭建房子，那么您也可以加入他们一起搭建。如果他们在假装开车，您也可以一同参与驾驶。这并不是简单地模仿，而是真正地参与其中!

## N 参与型叙述，直接描述您所看到的和听到的。

刚开始这样做的时候，可能会有些奇怪，但这是
一种非常有效的给予孩子关注的方式，大多数孩子会非常喜欢!

### 您可以尝试像体育解说员一样直接描述：

“你正在用听诊器聆听我的心跳声。” 或者像
鹦鹉一样重复孩子说的话。

孩子：“我正在检查你的心脏。”

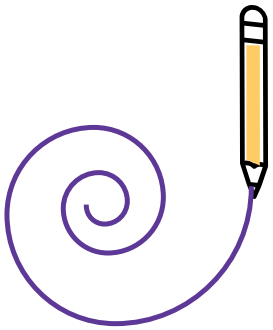
**家长：**“是的，你正在检查我的心脏。”

**自我关爱**

放下困扰你思绪的想法，尽情涂鸦（无论是否在线内或线外）。

请完成这个句子...

**当.....的时候，我感到快乐。**



表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

第 7 课

# 正面强化激励及贴纸图表

正向激励意味着注意到孩子做得正面的事情！**这是教导孩子去重复我们希望看到的正面行为的最有效方式**。

当您赞扬或正面关注特定的行为时，孩子会意识到**这种行为对您来说很重要，他们更可能会重复这种行为**。赞扬有助于孩子努力学习新的技能，即使他们感到沮丧也会继续努力。**当孩子的努力和付出被认可和称赞时，孩子会逐渐学会自我激励，持续努力**。

贴纸图表是一种特定的正向强化方法。通过贴纸图表，您可以列出您希望孩子更经常表现的行为，并在他们表现这些行为时给予贴纸以示鼓励。

# 反思

❶ **当您还是个孩子的时候，家里的大人们会经常表扬您吗？当您被表扬（或者没有被表扬）时，您有何感受？**

② **这如何影响您看待对孩子进行正面激励和表扬呢？**

## 学习

**有三种类型的正面激励：**

1. **称赞：** 任何能够表达认可的表扬方式。家长的称赞能够培养孩子坚持不懈的品质。当孩子因坚持不放弃而受到认可时，尤其是当孩子面对困难并努力克服困难的这个过程被鼓励时，当他们成功时，他们也会学到通过自己的努力以获得成功的道理。表达称赞的例子可以是：微笑、击掌、说“做得好！”或者“哇，你成功了！”
2. **特权激励：**指的是不那么经常发生的特殊的活动或机会。这些都是让孩子感到兴奋的特别事物。例如：额外的电子屏幕时间、一起去公园玩、或者增加睡前故事时间。
3. **物质奖励：** 任何孩子能够看到或拿到，并对此感到兴奋的东西。例如：贴纸或小玩具。

对于所有类型的正向激励，理解奖励和利诱之间的区别非常重要。

- **奖励是在看到期望的行为之后给予的。**（“当你清理好你的玩具，你就可以看那集电视了。”）这激励孩子去做符合期望的事情。
- **利诱是在期望的行为之前给予的。**（“好吧，如果我现在让你看的话，那你之后必须清理你的玩具！”）利诱可能会导致家长失去激励的目的效果。

重要的是，当您看到你希望看到的具体的这些良好行为时，给予孩子鼓励称赞是必要的。注重具体的技能行为和努力的过程（而不是，聪明，这样得定义型的品质）。

## 您知道吗?

- 当孩子开始学习新行为时，他们需要在每次展示这些行为时候得到强化。您可以在表扬时加上“哇！真是值得骄傲！”或“做到的感觉真好！”来巩固这个联系。**渐渐地，孩子们会内化培养良好行为的动力**。随着时间推移，您就不需要每次都依赖表扬和贴纸来“捕捉”他们的良好表现了。

- 最好不要用食物作为奖励来表扬良好行为。用甜食作为奖励可能会引导孩子即使不饿也要吃东西。这可能会让孩子感到困惑。食物不应该成为孩子们需要去赢得的东西。我们希望孩子们相信无论他们表现如何，都不会影响到他们的吃饭饮食安排。有食物安全感的保障。

**孩子们在清楚的知道家长期待他们展现何种行为时学习效果最佳。当他们知道努力会赢得贴纸和赞扬时，会更有动力。贴纸图表让这个过程变得有趣，因为他们可以看到自己的进步。**

**创建一张贴纸图表！你可以使用打印的贴纸图表，也可以简单地使用一张纸。**

- **选择3个行为。**至少包括一个孩子表现的好的行为，以及至少一个新的或稍有难度的行为。
- **在图表上写下这些行为。**这些行为应该具体、正面（告诉孩子可以做什么/该做什么，而不是不该做什么），并且易于观察，这样孩子完成行为并赢得贴纸时就能清楚地看到。
  **例如：**“在街上保持安全。”
  **改为：**“在我们安全到达公园之前牵手。”
- **使用视觉元素，**比如如果您在图表上写下“刷牙”，就画一个牙刷的图片（或从杂志上剪下来）。邀请孩子和您一起装饰图表。
- **保持一致。**每当您的孩子完成图表上的一个行为时，给予具体的赞扬和一个贴纸！
- **不要移除任何已获取的贴纸。**移除已获取的贴纸（或威胁孩子您要这么做）可能会让孩子不再继续努力获取贴纸。
- **复盘进步。**在您每晚的生活常规中回顾孩子的进步。这是表扬他们进步并鼓励他们继续努力的机会。
- **记住，孩子需要时间来掌握新的行为方式。**
- 使用贴纸图表2周或更长时间后，你可能想添加一个“奖励兑换单”来保持孩子的积极性。奖励兑换单显示了孩子可以用一定数量的贴纸来换取的奖励
  **例如：**2个贴纸 = 睡前额外的故事，5个贴纸 = 电影之夜。

贴纸图表非常适用于生活常规中的步骤或其他责任，比如摆餐具、整理床铺或收拾书包。您也可以包括一些社交和情感技能，比如运用言辞表达感受。

这是一张贴纸图表的例子！

## 贴纸图表

姓名：Maite

| 行为 | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 整理床铺 | ★ | ★ | | ★ | | |
| 在心情不好时深呼吸 | | ★ | ★ | | ★ | |
| 帮助妹妹收拾玩具 | ★ | | ★ | ★ | | |
| | | | | | | |

**1** **您会在孩子的贴纸图表上包括哪三种行为？**

**如果您现在有贴纸图表：**

❶ **你会包括哪项做得非常出色的行为或技能？**

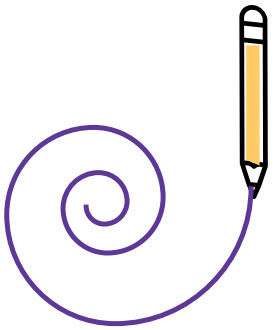
② **你还在努力提升哪项行为或技能？**

❸ **你自己的奖励兑换单会包括什么？**

在高压力时期，您可能会变得更容易缺乏耐心，也更难以积极地进行强化。此外，孩子在压力下可能更容易展现出具有“挑战性”的行为。越是很大压力的时候，越重要的是要善待自己，肯定自己做得出色的地方，同时认识到自身的有限，尽力而为即可！

**请完成这个句子...**

## 我喜欢听到的一种赞美是.....



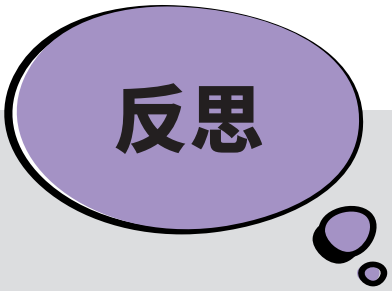
表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

## 第 8 课

# 不当行为的预防策略

年幼的孩子可能会有“调皮捣蛋”或者具有挑战性的行为。虽然这可能令人沮丧，但这种调皮捣蛋**是孩子在成长中学习什么是可以做和什么是不可以做的一种方式**。虽然这在儿童发展上是合适的，但我们可以采用主动预防的策略来减少这些轻微的不当行为。

预防不当行为比一旦发生后进行纠正更容易。**主动积极的策略可以帮助您的孩子成就良好行为的完成**，也帮助您避免一些挑战性行为出现时所带来的挫折感。它们减少了您需要不断重复的次数，给孩子机会去达到您的期望，并因良好的行为而受到赞扬。



❶ **您的孩子在哪些具体情况或一天中的哪些时间段容易出现调皮捣蛋或挑战性行为?**

② **您通常会怎样回应这些行为?**

# 学习

**主动预防的策略有助于在问题发生之前预防不当行为，让您的孩子在挑战开始前就能取得成功。以下是一些可以尝试的主动预防的策略：**

❶ **有效的指令** — 当孩子不确定知道家长的具体期望时，他们很难做到。以下是让年幼的孩子更可能遵循指令的方法：

- **具体明确。**告诉孩子您想让他们具体做什么。**例如：**“在屋里走路。”而不是“别在屋里跑。”
- **使用陈述句而不是问句。**不要让它听起来像是一个选择。**例如：**“请收拾你的玩具”而不是“你想要收拾玩具吗？”
- **使用平静、坚定的声音，**而不是大声喊叫。
- **保持眼神交流**或者与他们保持同一视线水平，这样他们更能听到并集中注意力。
- **给孩子时间理解您说的话。**默数到5再重复之前说过的内容。
- **一次只给一个指令。**例如：“去刷牙”而不是“去换衣服，吃早餐和刷牙。”

② **家规** — 家规可以帮助教导孩子你们期望他们应该具备的行为。年幼的孩子很难记住超过3个的规则，而且你们可能会一直坚持其中的几个最重要的规则。在确定这些家规时，请考虑以下因素：

- **安全：**注意管好自己的手脚。
- **价值观：**分享我们所拥有的，诚实相待。
- **社交技能：**我们彼此帮助。

记得做为家长，需要示范和练习这些行为的具体表现或感受。

3. **寓教于乐** - 让策略变得有趣， 如果指令看起来有趣，孩子们更可能遵循。

   - 在可能不那么有趣的指令任务中加入音乐!
   - 挑战或者设立”比赛”让遵循指令更像是一场游戏。
     - 您可以询问孩子是否能在一首歌结束前完成一个任务，比如穿好衣服。

4. **二选一的陈述** — 当您的孩子在面对指令转换有困难时或者在应对任务的转换时直接出现不当的行为，可以使用这种方法。给孩子两种可接受的行为选择，作为替代他们的不当行为。让孩子“选择”可以让他们感到可控感，但你提供的只是可接受的选择。

   如果孩子想去公园但又拒绝穿外套，您可以说：“你的选择是穿上外套我们就可以去公园，或者留在室内。”

**您知道吗?**

- 年幼孩子的家长平均每半小时就给出**17个指令**。这意味着每天要给出超过**400个指令**! 对于那些表现出许多挑战性行为的孩子来说，这个数字在半小时内平均增加到**40个**。这相当于每天接近**1,000个指令**! 而大多数年幼的孩子在所给的指令中只能遵循其中的三分之一。
- 对过渡和转换给予提示，也很重要，因为年幼的孩子喜欢知道接下来会发生什么。而且，一些孩子对突然中断有趣活动特别敏感。当孩子有机会做好准备时，他们更有可能顺利过渡。

反思以下问题，看看主动预防的策略如何支持您和您的孩子。

❶ 您的孩子喜欢哪些游戏、歌曲或活动？您可以如何利用这些来帮助孩子遵循指令或顺利过渡到另一件事情？

② 您通常是怎样给孩子指令的？您如何让你的指令更有效？

❸ 您想优先制定哪三条家规？在决定制定那些家规时，请考虑安全、家庭价值观以及您希望孩子建立或加强的社交技能。

❶

②

❸

和孩子以及其他家庭成员一起制作家规图表。让孩子把它挂在所有人都能看到并可作为参考的地方。

**家规**

自我关爱

**您可以用哪些方法让自己回归平静？注意自己在开始前的感受。**

**身体扫描**

1. 选择一个舒适的姿势坐下或躺下。
2. 依次专注于身体的特定部位……从你的大脚趾，到脚，再到脚踝……一直到耳朵、额头和头发。
3. 把你的全部注意力放在那里。
4. 花些时间真正关注那个特定身体部位的感觉。留意任何紧张或不适感。

你也可以尝试简单地放松每个身体部位，而不用专注于感觉上。

**请完成这个句子...**

## 我在孩子不听话时，能够应对压力的一种方式是……

第 9 课

# 帮助孩子应对大情绪

年幼的孩子会随着时间逐渐培养辨识、理解和管理情绪的技能。当孩子面对强烈情绪时，打人、扔东西、大声喊叫、哭泣、躲藏或拒绝交流是很自然的反应。在这些时刻，孩子的心理和身体都被强烈的情绪压倒，他们试图理解自己的内在经历。

要学会平复身心的技能，年幼的孩子需要成年人的帮助和关心。亲子间的支持性互动可以帮助孩子学习如何管理情绪。我们的责任是帮助他们逐渐学会运用语言表达情感、平复身心，并在需要时寻求帮助。

# 反思

1. 在成长过程中，您的家庭和所在社群是如何表达和回应情绪的？有哪些情绪被认可，哪些不被认可吗？

2. 当您现在，在表达强烈的情绪（悲伤、恐惧、羞耻、喜悦、好奇、愤怒）时感到安然和自在吗？

3. 当您的孩子表达强烈的情感时，您感到安然和自在吗？

4. 您觉得来自于家庭，文化和社会对情绪的不同接受度，会怎样影响孩子——哪些情绪能表现出来？孩子们又该如何应对这些情绪？

## 学习

**教导孩子情绪时，包括**

- **支持**他们辨识各种不同的情绪
- **培养**他们的情绪
- **教导**他们使用应对技巧，以健康的方式应对情绪

- **应对技巧**包括任何有助于让人分散注意力、放松身心或使用自我对话来平静下来的方法。
- **分散注意力**包括参与暂时与情境无关的活动，例如阅读书籍、散步或听音乐。
- **放松**可以意味着缓慢深呼吸，或通过摆动手臂和腿部来释放紧张。
- **积极的自我对话**包括对自己说简单的肯定语句。您可以用例子向孩子示范，比如“我能行”和“我为自己感到骄傲”。

## 您知道吗？

- 在孩子面前如何应对自己的强烈情感非常重要，因为孩子们通过观察周围的成人学到很多。如果我们小时候，家长并没有接纳我们的强烈情感，比如愤怒或悲伤，那么作为成年人，我们可能需要在生活中提升自己的能力来帮助孩子处理他们的强烈情感。
- 当孩子得到成人的支持帮助他们平静下来时，这称为共同调控。共同调控可能包括使用平静的声音，或者在孩子情绪低落时一起深呼吸。

**让孩子尝试一下“FEEL技巧”。**

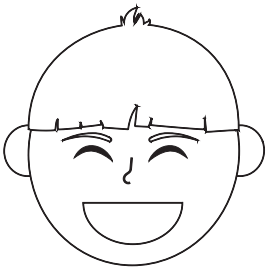
**专注**
于感受

**探索**
可行的解决方法

**赋能：**
让孩子选择一个解决方案

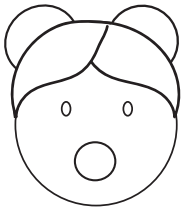
从中学习

**把这首诗与你的家人分享。**



## 我们的情绪

情绪来去又匆匆
就如阴晴雨后虹
情绪每天都会有
所有情绪都接受！



## 自我关爱

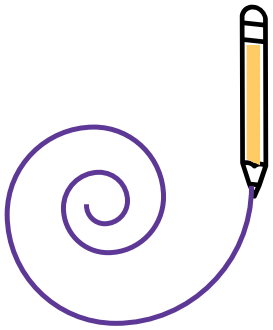
**专注于我们的身体感官，帮助我们集中在当下的时刻。**

**留意开始前您自己的感受。**

- 注意你**看**到的**5件事物**。四处看看。说出你看到的五件事物。
- 注意你感受到的**4件事物**。专注于你的触觉。描述你能触摸到的四件事物的质地、温度或触感。
- 注意你听到的**3种声音**。仔细倾听。你在背景中注意到了什么？说出你环境中能听到的三种声音。
- 注意你闻到的**2种气味**。你注意到了什么气味？当你呼吸时，鼻孔里是否有一种凉快的感觉？说出你认识的两种气味。
- 注意你能尝到的**1种味道**。专注并说出你现在能尝到的一种味道。你可以喝一口或咬一口，或者简单地注意一下你口中当前的味道。

**请完成这个句子...**

**当我感到不知所措时，我可以.....**



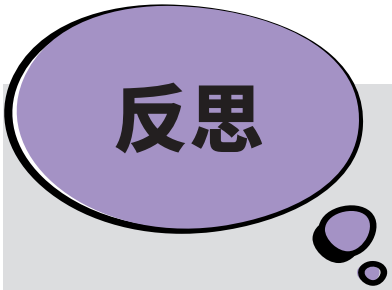
表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

第 10 课

# 管教方法的选择

养育孩子是非常具有挑战性的，特别是在管教方法方面。管教方法指的是家长用来**阻止或减少孩子某些行为的工具和策略**。通过养育管教，孩子们学习到可以支持他们管理情绪和行为的技能，这有助于他们逐渐培养起自律能力，**并在孩子的一生中获益**。

当我们谈论管教策略时，很多人会想到惩罚。惩罚可能会涉及对孩子施加情感或身体上的痛苦。惩罚关注的是个人，试图通过让孩子“为错误付出代价”来强迫他们改变未来的行为，并且常常伴随着使用害怕或羞耻作为推动力。而我们要讲的管教策略则注重行为疏导，**支持孩子从错误中学习**。



❶ 你能回想一下有关你受到管教和受到惩罚的经历或情景吗？那时的感受是怎样的？

② 当你对孩子进行管教时，你希望他们从中学到什么？你在进行管教时的目标是什么？

❸ 你尝试过或者看到家人或朋友使用过哪些策略？这些策略中有哪些对你有效？

## 学习

**没有任何一种单一的管教策略适用于所有孩子，拥有多种可选策略可以帮助你更有效的养育孩子。**

主动忽视和有效跟进策略，通过支持孩子改变行为，并支持他们从错误中学习进步，而无需让他们承受难受的羞耻感或恐惧感。

主动忽视侧重于转移没必要的（反向）关注，以阻止诸如打断或发牢骚等寻求关注的行为。

### ❶ 主动忽视在行为一开始就执行。

- 告诉孩子："我会不理会你的（你不想看到的行为），直到你停止这个行为。"
- 暂时离开孩子身边。暂时不要有眼神交流或给予不当行为的任何反应。目的是避免让孩子认为消极的行为可以继续获取你的关注。
- 在安全的距离里，做其他事情，但保持留意孩子，以便在他们开始做任何危险的事情时能够察觉。

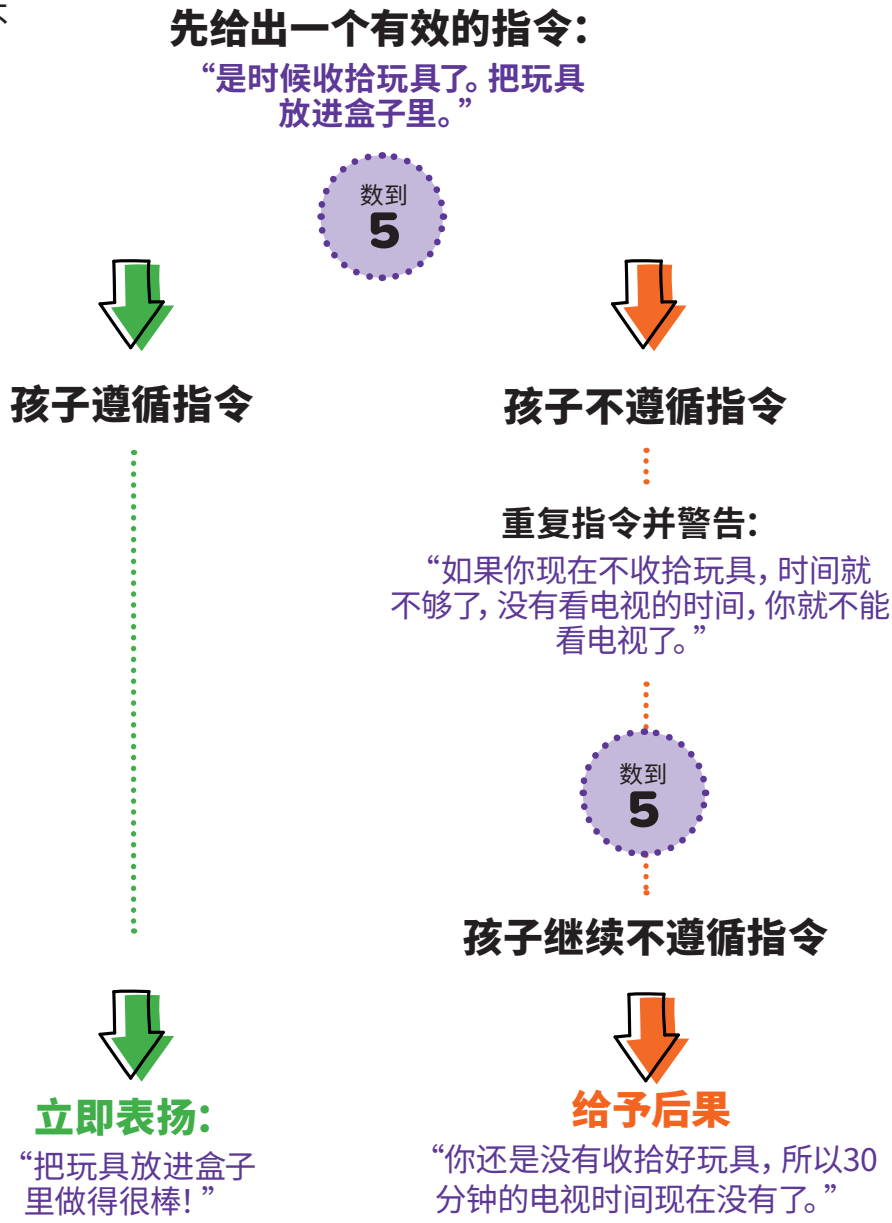
### ② 持续"主动忽视"，直到情况改变。

- 在孩子意识到这些并不会引起你的关注时，你需要预料到他们的不良行为可能会变得更糟（通常是变得更大声）。
- 为了测试父母是否真的不关注，孩子们常常会"提高音量"。如果你开始忽视但然后"让步"并关注他们的升级后的不当行为，孩子就会认为，他们只是需要更多或更长时间的不当行为，就能继续引起您们的关注。他们可是聪明的小家伙！

### ❸ 当你的孩子一旦停止不当行为时，你就可以立即停止忽视，并给予积极的关注！

- 立刻说："我看到你准备好/平静些了，你想告诉我什么吗？"
- 如果你正对孩子的不当行为感到生气恼火，这可能比较难做到，但是教会他们什么行为能获取你的正向关注，什么行为不能，这是非常重要的。

**有效的跟进**包括当孩子不听从你的指令时，可以给予的后果。




## 您知道吗？

- 并非所有行为都需要你直接采取行动。你也可以简单地让孩子体验其不当行为的自然逻辑后果。（例如，如果一个孩子粗暴的玩玩具，并且弄坏了其中一个，那么他们就必须继续玩坏的玩具。家长不会替换它。）
- 发出提醒预示后果，有助于孩子逐渐培养自我控制，**因为它给了他们改变行为的机会。**

**思考一下主动忽视和有效跟进可以如何帮助你减少不当行为。**

❶ **实施主动忽视可能会遇到的最困难的部分是什么？你觉得有哪些方法可以解决这些困难呢？**

② **你的孩子经常表现出哪些常见的不当行为？你能想想如何利用有效的跟进来应对这些不当行为吗？尝试构思一下你可能对孩子说的话。**

**当练习主动忽视时，有几点需要记住：**

- 决定你能够容忍忽视的行为是很重要的。
- 忽视非常有效，但你可能会发现你的孩子有些行为对你来说太烦人或太尴尬，难以忽视。在你准备好在公共场合忽视之前，你可能需要在家里练习忽视！
- 要保持一致！
- 让每个人都参与进来！
- 留意孩子表现积极行为的时候。

如果你决定尝试**主动忽视或有效跟进**，在这个过程中照顾好自己很重要。挑战性行为可能会让你的身体绷紧，手指紧握，内心充满愤怒。

**当这种情况发生时，你可以尝试以下方法：**

- **和自己对话：**使用自我安抚的话语（比如“我能做到！”或“情况会变好的”）。
- **呼吸：**深呼吸。专注于体内外气流的流动。
- **休息一下：**暂时远离这种情况，可以给你一个急需的休息。

**请完成这个句子...**

## 在一个具有挑战性的管教时刻，我可以对自己说的一件事是.....

## 第 11 课

# 应对发脾气

发脾气是一种行为或情绪爆发，**也是一种表达**，告诉我们孩子正在经历**情绪上的困扰**。年幼的孩子往往会因为无法用言语表达他们的需求或想法而发脾气。这对于孩子是很正常的。因为他们还在学习理解愤怒、沮丧、悲伤或失望等强烈情绪，并逐渐认知到他人的感受。

**对家长来说，孩子发脾气可能让人难以应对**，很难冷静思考。有时，由于我们自身的情绪、旁观者的存在，或者自身的压力，让我们应对正在发脾气的孩子更加困难。这也使我们感受到，实际中运用与我们的育儿理念和目标一致的方式行事是具有挑战性的。

**花时间反思这些经历**可以帮助你选择适合你、你的孩子和家庭的应对发脾气的策略。

# 反思

1. 当你感到不堪重负或压力过大时，会呈现出怎样的表现和感受呢？

2. 当你的孩子发脾气时，你会产生什么样的想法或情绪？

3. 你能想象到专注于理解情绪而不是行为管教吗？这与你的文化或育儿方式相符吗？

# 学习

在应对发脾气时，我们成年人的反应受到多种因素的影响，包括我们的成长环境、个性、孩子的个性与特质，以及我们对孩子行为的理解。我们的家庭背景，个人经历以及对育儿方式的观念， 都会影响我们应对孩子发脾气时候的反应。

尽管所有的发脾气都传达着相同的信息（情绪上的困扰），但发脾气的表现方式有很多种。以下是基于Yamalis Diaz博士在2021年的研究中列出的一些常见发脾气行为。

### 多刺的刺猬

**情绪**

愤怒

烦躁

**行为**

攻击性

或会:

叫喊，打，骂人

### 伤心的兔子

**情绪**

焦虑

泪汪汪的伤心

**行为**

或会:

哭泣或蜷缩

### 停滞的乌龟

**情绪**

焦虑

恐惧的

**行为**

或会:

静止不动，没反应

### 恐慌的狐狸

**情绪**

惊慌失措

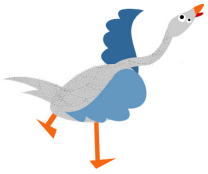
**行为**

坐立不安

或会:

表现担心或焦躁

### 淘气的鹅



**情绪**

过度亢奋

多动、过度活跃

寻求感官刺激

**行为**

或会:

乱跑，攀爬，语速加快，等等

快，等等

## 您知道吗?

在前几期课程中讨论到的很多策略对于**预防发脾气问题**很有帮助。比如，花时间陪伴孩子玩耍、提醒或警告、保持一贯的生活常规，以及教导孩子如何认知和应对情绪，都有助于预防发脾气问题。

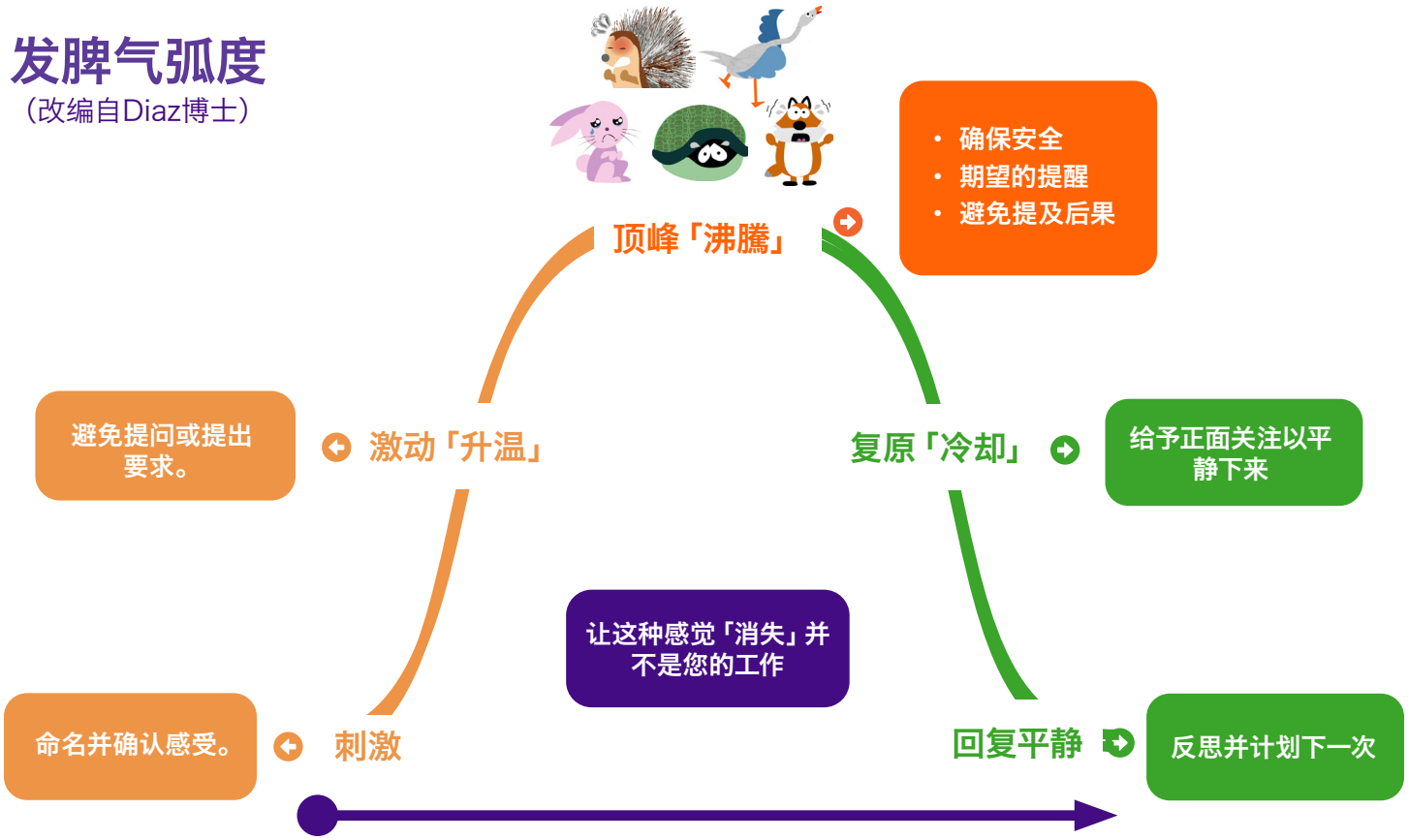
和成年人一样，孩子也会被强烈的情绪所困扰。而且，他们表达这些情绪的方式各不相同。**无论孩子是哭泣和悲伤，还是愤怒和大声叫喊，发脾气的根本原因都相同：正在经历压倒性的情绪困扰。**

**尽管对不同的孩子来说可能看起来不同，但发脾气通常都遵循一个固定的过程（Yamalis Diaz, Ph.D., 2021）：**

- **情绪困扰逐渐升温，**孩子开始变得越来越激动
- 达到**情绪爆发的高峰**，表现出“发脾气行为”（例如，多刺的刺猬、悲伤的小兔等）
- 最终，**情绪逐渐平息**，孩子逐渐回到较为平静的状态。

## 发脾气弧度

（改编自Diaz博士）



❶ **您从您的孩子身上看到了哪些常见的发脾气行为（恐慌的狐狸、带刺的刺猬、悲伤的兔子、停滞的乌龟、淘气的鹅）？**

② **您曾用过哪些成功的方法让孩子平静下来？**

在处理孩子发脾气的过程中，控制我们自己的情绪可能非常耗费精力。善待自己能够在压力时期帮助您重新聚焦稳定的情绪，并让您对**育儿的努力感到满意**。

花些时间思考在育儿或个人生活中面对压力时，您会对自己说些什么。在这些时刻，您希望最好的朋友或你非常信任的人会怎样支持你？

**请完成这个句子...**

**当我感到不知所措时，我会通过.....**
**获得安慰。**

## 第 12 课

# 规划未来

养育孩子成长**可以带来愉悦和满足感**，但同时也需要不懈的努力与面对挑战，要不断了解自己和孩子。

我们希望通过ParentCorps的家长育儿课程，您能学到应对育儿中起起伏伏的挑战的策略，并找到**建立社群**、反思和获得支持的机会。在您继续育儿旅程的同时，庆祝每一个小小的胜利并给自己一些时间**进行自我关爱是非常重**要的。

自我关爱因人而异，没有绝对正确或错误的方式。照顾好自己，能维持你的能量，让你更好地照顾家人，并以你所期望的方式展现自己。

# 反思

1. 通过这段学习经历，您作为家长学到了什么？

2. 您是否注意到了孩子行为上的任何变化？自己的行为或育儿方式有没有发生改变？

3. 您会继续尝试我们或其他家长分享的哪些策略或想法？

4. 您是如何照顾自己的？
你们在社群中是如何彼此关心照顾的？

## 学习

在整个课程中，我们学到了帮助孩子的策略，也反思了个人经历和环境对我们育儿方式的影响。

我们谈论了：

- 支持孩子的成长和发展。
- 采取积极主动的预防策略，如生活常规和以孩子为主导的游戏，来建立更安全、更有教养的和可预测的环境。
- 强化策略，如贴纸奖励图表和称赞，以增加正向行为。
- 应对策略，如有效的指导、主动忽略和有效的跟进，以减少挑战性行为并支持个性化需求。
- 最后，自我关爱是一种可以帮助您每天展现出自己想要的状态的方式。

## 您知道吗？

- 近年来，“自我关爱“总被包装成一种奢侈享受。但是，早在上世纪70年代和80年代，这个概念刚兴起时候。其实是带着一股抗争精神。作家和社会活动家奥德丽·洛德曾说：“照顾好自己不是自我放纵，而是生存必需。“ 正因如此， 黑人群体把” 照顾好自己” 变成了一种力量——无论是遭遇危机，经历伤痛， 还是面对人生转折，他们都在用行动证明：个人也好，整个社区也好， 懂得自我关爱， 就是守护自己的尊严和价值。

**自我关爱是非常个人化和个性化的。制定一份自我关爱计划可能会对您有所帮助，因为通常我们很容易将照顾自己的事情放在优先级的最底端。**

| 自我关爱的目标 | 您在一天或一周的哪个时间可以参与这个活动？你能把它纳入你的生活常规安排吗？ | 您可能需要什么样的支持来将这个事情放在优先位置？ |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

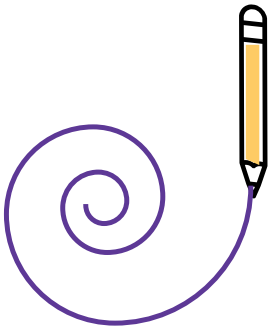
- 告诉您照顾的人您的新自我关爱计划。
- 接受生活中的不完美，这没关系的！尽力而为就好。
- 庆祝您的成功！在您胜利时，奖励一下自己（或您的孩子）（额外的自我关爱！）

计划每个月进行一次自我“身心体检”，反思一下自己是如何照顾自己的。这可以是设置好自我关爱的提醒，或计划与朋友或亲人谈论您的自我关爱。

**请完成这个句子...**

## 我的育儿优点之一是.....

.



表达自己。
写您所想，画您所感。
**这本书属于你！**

谢谢您
加入我们
的社群!

# 尽力的我，就是足够好的我。

我，已然足够。

育儿着实不易，如同一场修行。

时而欢欣喜悦，时而沮丧担心。

世上人无完人，亦无完美父母。

但做真实自己，便是足够。

有足够的爱，给予自己，给予孩子。

那么，我就是最好的我。

我，已然足够。


Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.