课程

1 迎新介绍

ParentCorps

Flow

Facilitator Preparation 2

Tech Time & Welcome 3
- Welcome to ParentCorps
- Confidentiality
- Group Agreements

Self & Community Care 6
- Introduction to Self & Community Care
- Parenting Strengths

Content 7
- ParentCorps Values

Practice & Plan 8
- Guiding Values Activity

Wrap-Up 9

Goals

Reflect:
- Parenting Strengths
- Values

Learn:
- Confidentiality
- ParentCorps Values

Practice & Plan:
- Sharing About Guiding Values & Personal Experiences

Key

Read out loud (purple text)

Facilitator information

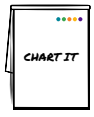


Chart it

ParentCorps Guide prompts

Session notes

Facilitator Preparation

Tools and Links

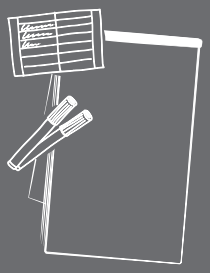
Tools for Session:

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

Personal Examples to Prep

- Complete the prompts on **page eight** to plan what you will share with the group about your values, experiences, and personal history.

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

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

群组协议:
* 多角度观点
* 自我关爱和社群关怀
* 您可以选择最适合您的方式参与小组

ParentCorps 价值观:
* 社群
* 佐证
* 自主
* 文化
* 合作
* 平等

价值观的一些例子:
* 家庭
* 自我提升
* 安全
* 仁爱
* 同情心
* 稳定
* 平等

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.).**

欢迎各位家长参加ParentCorps (发音为 Parent – “Core”) 育儿小组的第一堂课程! 看到大家的到来，我们非常高兴，也十分感动! 因为我们知道，你们每天都在努力生活，肩负着各种各样的责任，照顾着家庭里大大小小的事务。所以，特别感谢你们今天能够抽出时间前来参加这个育儿小组。在我们的育儿小组中，我们会使用 “家长” 和 “照顾者” 这两个词，它们用来指代所有抚养和照顾孩子的人，包括爷爷、奶奶、公公、婆婆、叔叔、阿姨、保姆、家庭朋友等。所以我们欢迎，所有参与到孩子生活的人来到这里，共同学习育儿知识! 我们希望，在我们之后一起度过的时间里，您能收获你所需要的育儿知识、帮助以及支持。

我先给大家介绍一下ParentCorps育儿项目的背景: ParentCorps育儿项目于1999年在纽约市成立。成立后，成千上万的家庭参与其中获益，同时也支持了项目的改进。每个星期，我们都会聚在一起，讨论有关养育孩子的各种主题。ParentCorps育儿项目也是一个给与我们提供育儿反思、分享困惑与经验，以及共同学习儿童发展和育儿知识的地方。

If there Is Friends School at your site:

（和ParentCorps育儿小组同时进行的一个我们学校的对应项目，是在教室内的 “Friends School”)在 “Friends School” 中，孩子们将学习成为班级社群中的一员的意义，学会自我欣赏和在自我认知中产生自豪感，学会处理情绪、解决问题以及懂得怎样让自己平静下来。

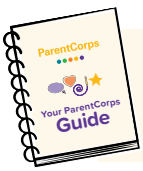
介绍完育儿小组的背景，我想邀请家长们简单的分享一下，您今天来参加我们这个育儿小组的原因?

This is just meant to be a brief check-in to see what participants are hoping to get from the group.

听完大家的分享，让我感到，大家参加的原因和我们ParentCorps的目标十分契合。**ParentCorps的育儿小组的目标**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。并且，每周我们都会专注于一个不同的育儿主题。

与此同时，我们会在每期课程开始时都进行自我关爱和社群关怀的小练习，然后相互交流、分享以及讨论经验。我们将会提供育儿策略和技巧，并且支持您自行决定是否使用以及如何使用这些策略和技巧。

我们非常感谢今天大家专门抽出时间，加入我们的育儿小组。我们将一共有12周的育儿小组，在鼓励您每次都能尽量参加小组的同时，也希望您知道，我们的小组课程并不是强制性的。在照顾好您自己和家庭事务的同时，无论您何时能够加入，或是一共能够参加多少次，我们都非常欢迎!



小组里每人都会收到一本**ParentCorps指引手册**，里面包含了所有的 12 期课程，以及每周主题的重点内容。同时，手册中专门留有空间供您写下任何笔记和想法，或者随意画下感受或图案。手册中也包含了各类提示，以帮助我们觉察和反思、或是理解以及练习每周的育儿策略。所以我们鼓励您在每周参加育儿小组时都把手册带上。

保密性

在我们开始今天的课程之前，我们想要强调一下有关我们育儿小组的隐私权和保密性。您在 ParentCorps 育儿小组中谈论的任何的内容，或者在其他时候与我们交流的任何事情都是具有隐私和保密性的。这就意味着我们不会将小组中讨论的有关您个人或者您家庭内容与小组外的人进行分享，其中包括孩子的老师、校长以及项目负责人等等。

除非，**一种例外的情况**：倘若涉及到任何有关人身安全问题，法律会要求我们（如同老师、医生那样）解除保密以保护那个人的人身安全。如果出现了这种情况，我们也会尽最大努力首先和您进行交谈与沟通，再一同采取有必要的安排。

关于小组的保密性或我之前所介绍的内容，大家有什么疑问或者担心吗?

群组协议

另外一个能够促使育儿小组正向成长的重要的因素， 是我们大家作为小组一员的互动以及我们共同所营造的小组环境。

ParentCorps的一个核心信念，就是：在一个**安全的、可培育和可预**测的环境里，不管是孩子还是成人，每个人都能够获得最佳的学习与成长体验。安全包括了成长中的身心安全，满足孩子生理的基本需求，且尽我们所能来保护他们免受伤害；培育指的是每一个人的情绪需求都能够被看到、被聆听、被接受、被鼓励以及被支持；可预测是指能提供清晰且明确的期望的环境。所以，我们希望在这里能够为您营造这样的小组环境，并支持您为孩子创造出这种**安全、培育和可预**测的环境。

本着这种精神，我们想要分享一个**群组协议**，以便更好地营造这个**安全、培育和可预测的环境**。

Tech Time & Welcome

If group is virtual, share the following logistics:

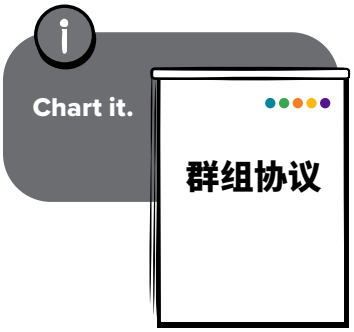
- 当您进入线上小组的时候，如果不用发言，请保持**静音**状态。
- 我们非常鼓励大家能分享自己的想法和感受，所以，当您想要分享时，请直接**取消静音**。
  - 讲师也可能会将您静音以减少背景音，不过您随时可以取消静音。
- 非常欢迎大家使用**聊天框**来提问或分享想法
  - 注：有时我们会读出聊天框的内容，因为不论是您的提问、想法还是感受，都是非常有价值和有意的。
- **如果您是以电话形式参加课程**，您可以在想要分享想法之前，先取消静音，然后告诉大家您的称呼。
- 我们非常鼓励和期待大家开启摄像头，这能帮助我更好的认识您，但如果您不方便或者不愿意这么做，我们也完全能够理解。
- 我们知道（这个时间段）您很忙，也可能需要**同时处理多项事情**，分享的时候也许会有背景噪音，这些都是意料之中的，没关系！
- 线上小组的空间和线下互动可能会有不同的感受，我们鼓励， 当您与某些分享或者观点产生共鸣时，可以使用各类的表情功能，例如鼓掌、拍手或点赞，让我们线上小组的氛围更加活跃。

Share if in-person or in virtual group:

群组协议

- **多角度观点**：我们希望听到每个人的个人经历和感受。即使我们有不同的观点，我们也尊重彼此的想法、角度和感受。
  - 所以在分享自己的经历时，我们会使用第一人称 **“我”来作陈述**（例如：“我认为”，“我相信”，“我感到”）。
- **自我关爱和社群关怀：**
  - 在这个空间里，请尽你所能照顾好自己或您的家人！
  - 您也可以根据您的需求，随时休息或者暂时离开一会。
- **您可以选择最适合的方式参与小组。**我们鼓励您的任何选择，不论是分享或者聆听。

大家还有没有其他的群组协议想要添加进来？



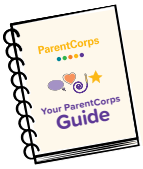
Self & Community Care (5-10 minutes)

自我关爱和社群关怀

我们刚刚提到了小组空间里的自我关爱和社群关怀。现在就让我们开始这个环节！在育儿小组里，我们会使用“自我关爱”和“社群关怀”这两个术语。**自我关爱**对每个人可能都有不同的含义，它可能意味着自我觉察，比如思考我们自己的感受、想法、观念和行为，也可能意味着安排独处时间或外出散步。

我们认为，注重自我关爱，并运用我们各自的长处、优势和资源来互相帮助，这也是我们所说的 **"社群关怀"**。我们希望在将自己的孩子抚养得健康快乐的同时，也对社群中其他的家庭和孩子予以支持。让我们一起发挥各自的优势，随着小组社群的发展，尽力去帮助和照料彼此。

只有当我们将自己照顾好，才能够拥有足够的精力去关心身边的人。同时，在我们需要支持的时候，周围的人也能够给予我们帮助。今天我们共同参与育儿小组课程，这就是自我关爱和社群关怀的一种体现！抚养年幼的孩子充满了挑战性，所以当我们聚集在一起分享育儿经验，倾听他人的建议，这有助于我们每个人去更好的应对育儿以及生活中所遇到的各种压力。



ParentCorps指引手册的每一个**章节都包含**有一个自我关爱的小练习。我们很鼓励大家不仅在小组空间里一起参与，也在您日常生活里，安排一些时间做这些小练习。

育儿优势

作为一个小组，了解自己和他人的优点是非常重要的。尤其是自己的优点，尽管这种方式的思考对于我们大部分华人而言可能不太自然或者感到陌生，因为我们从小被教育要看到别人的长处，而很少关注到我们自己的优点。当我们能够认知到自己的优点，作为一个社群小组，我们才可以互取所长、互补所短。同时，当我们了解彼此的优点时，也能知道在需要帮助时可以向谁求助。所以，我们鼓励大家尝试一下。

现在，让我们花一点时间思考一下您在育儿方面的优势。
请随意写下您的想法或者内心的思考。然后，想请大家分享一下。

（请参与者分享他们的姓名、孩子的姓名（或)孩子老师的姓名，以及与他们在育儿方面引以为豪的一件事情或一个优点。）

我们希望这个活动能够提醒到您作为孩子的家长，您已经具备的能力。养育孩子的人很少因为在照顾孩子和家庭方面所付出的心血而得到赞赏或认可。因此，我们希望您每周都能在我们的育儿小组中得到这种认可。

如果参与者分享了他们的个人优点，请支持他们一起思考这些优点在育儿和照顾家庭中是如何得以体现的。**肯定家长们**已经为孩子的成长所做的努力是十分重要的。

通过联系他们所分享的内容，开始建立小组里家庭之间的联系。

Content (30-40 minutes)

ParentCorps 价值观

我们每个人都有自己所重视的一套观点和理念，它们形成了一部分我们的价值观。现在，我们想向大家分享一下ParentCorps的价值观。因为ParentCorps 深信，这些价值观对我们的行为和选择具有引导作用：我们的价值观指引着我们的理念和观点，而理念观点则指导着我们的行为。

ParentCorps最倡导的价值观包括：**社群建设、文化、科学佐证、互动合作、自主和平等**。接下来我和大家解释下，这些价值观在我们育儿小组里的具体意义并希望这些能一直贯穿在我们的育儿小组里：

- 社群建设是指， 我们将一起在这个空间里建立一个由家长组成的育儿家长**社群**，并且支持社群里的成员相互照应。
- 文化是指，在这个社群里，我们会对我们的**文化**进行反思，以及思考它是如何影响我们养育孩子的经历的。
- 科学佐证是指，我们将和大家分享基于科学研究（经得起**佐证**）的育儿策略。
- 互动合作是指，我们将通过小组互动和共同学习的方式，来达成相互**合作**。
- 自主则是，我们会始终尊重各位的**自主**权，这意味着我们永远不会要求您必须做什么或者怎样去抚养您的孩子成长。我们相信，每一位家长都最了解自己的孩子，应该最终由您自己来决定哪种策略对于您的孩子和家庭是最为有效的。
- 同时，我们的目标是将**平等**这一价值观作为核心。当我们谈及平等时，我们所指的是每个人都应该获得他们所需要的支持，以便拥有平等的机会去实现属于各自的成功。 鉴于每个人的经历和需求各不相同，所以并非每个人都会得到一模一样的资源和帮助。

致力于平等是指我们需要意识到我们每个人都有着各自不同但珍贵的生活经历。其中可能会有些不公平的经历让我们感到过难受或痛苦。我们希望通过尊重每个人的历程及其尊严来共同减少或消除这种不公平的经历。有时候谈论这些经历很困难。我们也常常被教导不要谈论自己的负面经历，因为这可能被视为无礼或禁忌的。但是我们认为忽视负面或不公平的经历只会让它们继续存在。这也是我们希望您能够真实地分享在日常生活中所面对的各种挑战与问题，以及它们如何影响我们的育儿方式。尤其是对于我们这些在美国的移民家庭。

我们明白这些价值观信息量可能有点大，是需要时间去反思与觉察的。请问在听完对这些价值观的解释后，大家有什么想法，感受或者疑问想要提出来吗?

People may not be ready to share a lot at this point, and that is okay.

我们希望您能与我们ParentCorps的价值观产生共鸣。这些价值观是我们育儿项目的重要基础。

我们会有许多机会继续讨论我们的价值观，所以欢迎您随时分享您对它们的想法。

Practice & Plan (30 minutes)

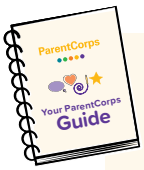
价值观活动

The goals of this activity are to have participants identify their own values, and reflect on their experiences sharing their values.

现在我们想了解属于您的重要的价值观!

在很多情况下我们会觉得，好像有必要把自己的某部分藏起来，或是难以将真正的自我展现出来。在这个小组中，我们期望构建起一个安全的社群，能够在其中展现真实的自己，分享完整的自己。所以，我们将从一个有助于我们相互了解的活动开启。

在ParentCorps，我们坚信我们对自己的认知决定了我们身为父母的方式、我们的行为举止，以及我们彼此之间给予的支持，最终也会影响我们如何照顾我们的孩子。我们邀请您去觉察，一起反思并分享在育儿过程中对您来说最为重要的事情，这样在这个社群中，我们就能更好地理解并互相支持。



您的**ParentCorps指引手册第9页**包含了一些可供参考的价值观，并提供了给您书写的位置。

现在请花点时间思考一下，您作为家长的育儿价值观。 这里价值观是指对您在育儿方面最重要或最有影响作用的观点或者理念。

All facilitators model introducing themselves first. Name any lived experiences or personal histories that shape who you are.

一些例子: 例如同情可以是指富有同情心、家庭可以指家庭观念强、自我提升、稳定、仁爱、安全、公正 等等。您也可以随心地写下来或者画出您选择的价值观，并解释这些价值观对您意味着什么! 然后，我们将在小组内分享我们选择的育儿价值观以及更多关于我们自己的信息。

例如，作为一名家长，或者在与家庭和孩子的成长中，我最重视的价值观是:

我对其的定义为:

或者，在生活里，我格外重视:

对于我来说，这意味着:

当您分享时，请介绍您的名字，并告诉我们一些您愿意分享的关于您自己的信息 （例如可以是: 您来自于哪， 兴趣爱好， 信仰或家里孩子的年龄等），这样可以让我们更好地了解彼此。

Chart it.

Write/type people's values as they share.

- Reflect, affirm, summarize, and make connections to build group cohesion.
- **Get everyone's values listed.**
- If a participant doesn't state a value, you can REFLECT a value you hear.

Save values list to refer back to in future sessions.

了解我们自身的价值观以及社群里其他人的价值观，能够成为建立理解以及更好地认识彼此的一种有效途径。

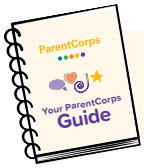
Wrap-Up (10 minutes)

有没有哪位家长想分享一下，您从今天的小组中学到的一样东西（让您有不同感受的事情，或者是令您印象极为深刻的内容）？

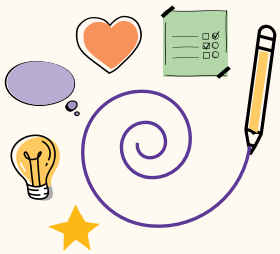
下周我们会对文化、身份认同以及育儿方式展开讨论。

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

Share info for next session.



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。



Session Notes

Copyright 2023, NYU Langone Health. All Rights Reserved.