



0 至 3 岁育儿课程

家长手册

中文版

课程描述

0 至 3 岁育儿课程

参与本课程的家长们将通过接下来的每一节课学习知识和技能。他们也将以一种基于优点建构起来的小组环境中获得育儿支持。

第 1 课：启导和自我照顾

这节课的主题是阐述家长需要投入时间和精力来经营自己才能更有效地养育孩子，家长们将在学习过程中共同探索减压技巧、正念以及与他人建立社交联结的重要性——这些都是帮助人们应对压力的“法宝”。

第 2 课：育儿方式

这节课的主题是关注父母自身的背景以及育儿选择是怎样为孩子的全面发展奠定基础的，家长们将一同探讨早期关系和依恋的重要性，这两者都有助于孩子取得最好的成长。

第 3 课：与孩子建立联结

这节课的主题是关注幼儿如何表达自己以沟通自己的需求，以及家长回应他们的最佳方式是什么。家长们将在学习过程中共同探索秉性相投的意义以及站在小宝宝的角度看问题的重要性。

第 4 课：家长茶座

这节课旨在让各组家长以家长茶座的形式，回顾他们迄今为止学到的知识和技能。家长们齐聚一堂，分享在应用这些策略改进与孩子的关系的过程中遇到的挑战与成功。

第 5 课：管理情绪

这节课的主题是关注家长在孩子发展出自我和他人的意识时，可以如何来理解和引导他们的孩子，家长们将共同探索早期的社交能力发展和行为，包括教授社交技能、防止孩子撒泼哭闹和应对孩子崩溃的策略。重点在于理解小宝宝的生理需求。

第 6 课：嘿宝宝，让我们来聊聊天

这节课的重点是促进早期语言发展和读写习惯的培养。家长们将一起讨论语言和交流方面的里程碑，以及阅读的重要性和让幼儿知道他们的发声有被听到的日常策略。

第 7 课：好奇心大发的孩子

这节课的重点在于了解由宝宝主导的游戏，以及每天培养问题解决能力的重要性。家长们将一起发掘和练习策略，以鼓励孩子发展好奇心和进行有趣的尝试。

第 8 课：家长茶座

这节课旨在让各组家长以家长茶座的形式，分组讨论家长们可以如何帮助孩子适当地表达自己的情绪，以及正面管教如何培养出孩子逐渐独立的意识。

第 9 课：好动身体的探索

这节课的主题是关注身体探索可以如何带来新技能和新学识。家长们将互相分享他们的孩子在发展过程中取得的进步和里程碑，并讨论响应宝宝日益增长的独立需求的重要性。

第 10 课：打造一个（更）正向的家

这节课的主题是关注家庭环境和哪些育儿策略可以奠定成功的基础。课程重点将放在正向的育儿策略和日常活动上面，尤其关注有关孩子使用媒体资源的方面。家长们将一起辨别和集思广益出对他们的育儿价值观有挑战和支持的各个因素。

第 11 课：家长茶座

这节课的重点在于将育儿的强大课程所涵盖的许多主线整合在一起。家长们将一齐讨论可预料的照护常规和培育环境对于为家长和孩子营造出更少压力的环境有多关键。

第 12 课：毕业

为家长们提供齐聚一堂，共同反思和庆祝获得的经验教训的机会。家长们互相分享学习育儿的强大 (Power of Parenting) 课程带来的收获。

育儿的力量™课程

0 至 3 岁育儿课程

1 启导和自我 照顾	2 育儿方式	3 与孩子建立 联结	4 家长茶座	5 管理情绪	6 嘿宝宝， 让我们来 聊聊天
7 好奇心大发的 孩子	8 家长茶座	9 忙碌的身体 探索	10 打造一个 (更)正 向的家	11 家长茶座	12 毕业

家长资料

姓名: _____

地区/城市: _____

地点: _____

儿童的姓名和年龄:

--

0 至 3 岁
第 1 课：启导和自我照顾
对于自我照顾的构想

本周您想尝试这些策略中的哪几项？每个方面选择至少一项

1. 我的身体健康

- _____ 吃水果和蔬菜。
- _____ 做伸展运动。
- _____ 散步 10 分钟。
- _____ 在家中跳舞。
- _____ 和我的孩子们一起玩体育游戏（纯娱乐）。
- _____ 定期服用我的处方药。



2. 我的情绪健康

- _____ 休息，慢慢呼吸 5 次。
- _____ 写日记以记录您的感受和想法。
- _____ 寻找一个具有创造性的情绪出口（摄影、绘画、唱歌、编织、写作、舞蹈等）
- _____ 与另一位家长分享经验和交谈。
- _____ 参与社区活动（公共图书馆、社区中心、信仰组织等）
- _____ 寻求心理健康支持（个人咨询或团体咨询）

3. 我的思维进益

- _____ 找到您想学的东西（语言、技能、手工艺）。
- _____ 读完一章书或一篇有趣的文章。
- _____ 找到一位导师或您信任的、可以向其寻求意见的人士。
- _____ 学习一个在线课程（网上有大量的免费课程）。

其他策略

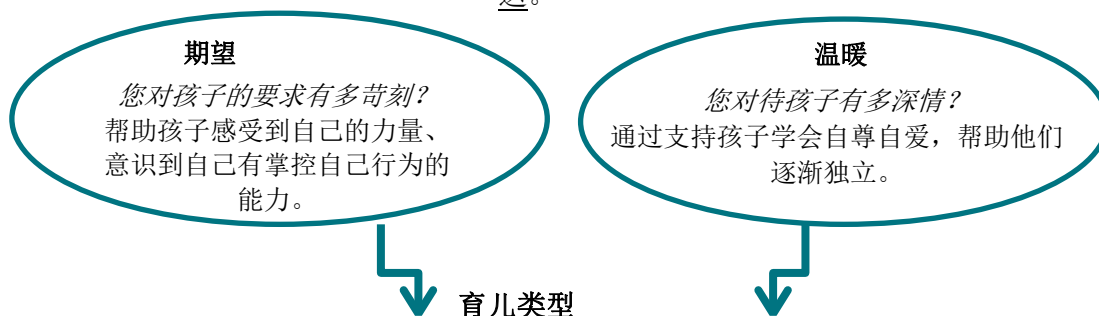




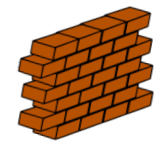






0 至 3 岁

第 2 课：育儿方式







爱和约束

育儿方式可以从两个维度来评定：(1) 家长对于孩子的期望以及 (2) 家长给予孩子的温暖或爱的表达。



育儿类型	期望	温暖（对爱的表达）	对比参照物
控制的 核心诉求是：要求孩子服从，如不服从管教就要对其实施处罚	 高	 低	砖墙 
回应的 建立正向的关系，执行规则，以富有弹性的方式对待孩子的需求和秉性	 适度		脊柱 
放任的 不给孩子立规矩，也对其没有期望，因为“孩子就是孩子”	 低	 高或中等	水母 

0 至 3 岁
第 2 课：育儿方式
家长的行为……以及结果？

家长的行为……	孩子学到的……
表达爱意，给予关注 	<ul style="list-style-type: none"> -感到被爱和联结 -爱别人 -体会到价值感 <p>“我知道你因为没吃到零食很不高兴。”</p>
鼓励孩子 	<ul style="list-style-type: none"> -继续努力，永不放弃 -形成积极乐观的心态 <p>“哇，差点就做到了！尝试得好。”</p>
看到孩子的优点 	<ul style="list-style-type: none"> -看到自身的优点 -感到自信 <p>“我猜你会把积木搭得更高。”</p>
设定切合实际的期望 	<ul style="list-style-type: none"> -有成就感 -琢磨如何设定目标 <p>“我知道你还可以再试一次坐便器的。”</p>
坦然接受犯错 	<ul style="list-style-type: none"> -将犯错视为学习过程中一个必然的经历 -尝试新事物 <p>“啊哦。你的玩具车翻倒了。让我们再试一次，但这次可以慢一点。”</p>
展现出耐心并倾听 	<ul style="list-style-type: none"> -培养耐心 -感到被理解、被接纳 -理解别人 <p>“我可以等你！”</p>

*摘自 Best Start 资源中心

0 至 3 岁
第 3 课：与孩子建立联结
秉性挑战



说明：想一想以下 4 个秉性特征。

第 1 步：用爱心❤️评价您认为您家宝宝处于这四个特征的分别哪个位置。例如，他们是否非常活跃？还是不活跃？还是处于中间位置？将❤️放在图中您认为对您家宝宝合适的位置。

第 2 步：然后，用星星评价您自己的这些秉性特征。★

<p>活跃程度</p> <p>←-----→</p> <p>非常活跃 不活跃</p>
<p>分心程度</p> <p>←-----→</p> <p>非常容易分心 不容易分心</p>
<p>紧张程度</p> <p>←-----→</p> <p>非常紧张 不紧张</p>
<p>毅力程度</p> <p>←-----→</p> <p>非常有毅力 容易丧气</p>

0 至 3 岁

第 3 课：与孩子建立联结 家长可以应用的小技巧

抱抱他们

拥抱、亲吻和搂抱您的宝宝！别担心会把他们宠坏。分享爱时无需有所保留。

回应他们

您的宝宝需要依靠您去满足他们的需求。观察和倾听有关他们的感受和他们的需求的线索。例如，哭泣或呜咽可能表示他们饿了或感到热了。随着时间的推移，您将学会解读他们的信号。对您注意到的一切予以回应。这有助于他们知道您很关心他们。

安抚他们

在婴儿心烦意乱时，他们很难自己平静下来。他们有赖于您来帮助他们管理情绪，因此，在他们闹腾或哭泣时，您应该安抚他们。这样一点一点的，他们就能学会有助于安慰自己的办法。有些宝宝会比其他宝宝更爱哭。如果您的宝宝非常爱哭的话，您可以向医生提出这个问题。

与他们一起玩耍

您的宝宝喜欢注视着您的脸。把他们抱近一点，对着他们微笑、朝着他们做鬼脸，用充满玩味的声音和他们说话。大约 6 到 8 周后，他们就会开始对您回以微笑。这意味着他们心情愉悦，并且正在学习沟通的基本功。在回应彼此发出的声音和表情时，您可以和宝宝来一些“对话”。如果宝宝看上去很累或不知所措，就休息一下。他们可能会通过将目光从您身上移开来显出这一点。

管理家庭压力

有压力很正常，但太多的压力对宝宝的大脑有害。对于小婴儿来说，会导致他们有压力的包括大声的噪音和看起来不高兴或生气的大人，此外大人不回应他们的需求也会给他们带来压力。制定好策略去应对压力重重的生活很重要。

您可以和朋友、家人或医生谈一谈应对压力的方法。



改编自波士顿基本原则 (Boston Basics)

http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf

0 至 3 岁

第 3 课：与孩子建立联结 顺应孩子秉性的 PLAN 计划

P 让孩子了解将要发生的活动，活动的顺序以及您对他们的行为的期望，从而帮助孩子做好准备。

- 根据孩子的处理能力，调整任务所需的时长、活动数量和要求。

L 拒绝贴标签：避免在他人面前公然给孩子贴标签。（示例：当您一直重复说“David 非常害羞”，他就会开始认为自己是害羞的，这会影响他对自己的看法。）

A 预期：在一个行为刚刚开始时，予以干预并改变情绪。别等太久。

- 通过思考哪种支持可以帮助您的孩子表现最好来为成功做规划。（示例：为活跃的孩子带上她喜欢的一本书或玩具来帮助她应对延迟；为慢热的孩子留出足够的时间来适应调整，从而保证你们两人都不会感到着急忙慌。）

N 培育成功：让孩子练习可以帮助他们取得成功的技能。

- 先通过孩子喜欢的人教胆小的孩子如何进行眼神交流和打招呼，然后再让孩子和别人练习这些技能。
- 帮助暴躁的孩子学会在进入新环境之前先呼吸 3 次来平静下来。

为了因势利导地管理孩子的秉性，您想停止做哪件事？

为了因势利导地管理孩子的秉性，您想开始做哪件事？

为了因势利导地管理孩子的秉性，您想继续做哪件事？

0 至 3 岁
第 4 课：家长茶座
自控力的发展过程

儿童早期的自我控制能力		
婴儿	幼儿	学龄前儿童
<ul style="list-style-type: none"> 无法很好地控制自己的情绪状态。 为了控制自己的情绪，婴儿会看向别处和/或吵吵嚷嚷。 反应很冲动 	<ul style="list-style-type: none"> 到了 18 月龄，幼儿可能会显现出延迟满足的一些能力 管理自己的情绪时，对家长的依赖性减小 用行动表达自己的懊恼 	<ul style="list-style-type: none"> 能够更好地理解和记住行为规则。 会自我排解。
家长们可以做什么		
婴儿	幼儿	学龄前儿童
<ul style="list-style-type: none"> 通过眼神交流、交谈和游戏来保持孩子的注意力。 回应婴儿给出的信号，对他们感兴趣的东西做出反应。 将他们的注意力从压力上移开。“眼不见，心不烦” 	<ul style="list-style-type: none"> 直接、清楚地表达，为孩子提供结构 为孩子提供情绪支持，避免负面或严厉的反应 谈论感受，并把它们与具体的行为联系起来（“你感到难过是因为你想现在就走。但我们要等巴士过来。”） 	<ul style="list-style-type: none"> 允许孩子与同伴独立玩耍，自行尝试解决问题 给孩子玩想象游戏和读书的机会 通过说“先这个，然后那个”，练习合理的等待



0 至 3 岁
第 5 课：管理情绪
短片 - 保持好奇，不要生气



A) 指出您在短片中看到的幼儿常见行为。

1. _____

2. _____

3. _____

B) 描述一下幼儿出现这些行为或情绪崩溃的常见原因：

1. _____

2. _____

3. _____

C) 您猜短片中的儿童想要通过他们的行为表达什么？

1. _____

2. _____

3. _____

记住这个 **ABC**： 所有 **(A)** 行为 **(B)** 都是在进行沟通 **(C)**！

0 至 3 岁
第 5 课：管理情绪
应对情绪崩溃的育儿小贴士

把重点放在帮助孩子“恢复”上

- 深呼吸，保持冷静
- 给他们一种方式去安全地表达这些情绪
- 为他们提供他们需要的支持
- 建议通过平静的活动来换换情绪



情绪再次崩溃时的提醒

- 试着不要太往心里去
- 在宝宝情绪崩溃时，不要尝试教授新技能
- 记住婴儿和幼儿需要时间来成长和练习才能学会新技能



0 至 3 岁

第 6 课：嘿宝宝，让我们来聊聊天

语言：典型的发展里程碑

从出生到 7 月龄

- 听到您的声音时会微笑
- 开始咿呀学语和模仿声音
- 把头转向发出声音的方向
- 变得更会表达，通过脸部和身体进行的交流增多
- 专注地观察别人的脸，开始对他人的情绪表达作出回应

7-12 月龄

- 会回应简单的口头要求
- 会使用简单的手势，例如摇头是“不”，并对“不”有回应
- 咿呀学语有了声调（语气变化）
- 会说“爸爸”和“妈妈”
- 会用感叹词，例如“噢噢！”
- 尝试模仿语言

12 月龄到 2 岁

- 在听到名称后，会用手指物或指图片
- 能够识别常见的人和物品以及身体部位的名称
- 15-18 月龄时会说多个单字，18-24 月龄时会说短句
- 会说 2-4 词的句子
- 能听从简单的只有一个步骤的指令
- 能重复他们听到别人说的词

2-3 岁

- 认得并能辨别几乎所有常见的物品和图片
- 能理解大部分句子，会说 4-5 词的句子
- 了解空间位置（上面、里面、下面）
- 可以说出名字、年龄和男孩/女孩
- 会用代词（我、你、我们、他们）以及一些复数形式（车们、狗狗们、小猫们）
- 会表达各种各样的情绪，并会公开表现喜爱



0 至 3 岁

第 6 课：嘿宝宝，让我们来聊聊天

语言和交流：
家长行为小贴士

照做

看着孩子，重复他们刚刚说的话。



尊重

此举旨在让孩子意识到他们的话语是重要的，他们是被重视的。



停顿

不要害怕对话过程中突然的安静，给孩子时间来“消化”您所说的。



耐心

给孩子思考的时间，让他们有机会做出回应。



0 至 3 岁

第 6 课：好奇心大发的孩子 数数、分组和作对比

对婴儿

- 放音乐：我们每个人都天生热爱音乐。和您的孩子一起分享这份喜爱。播放柔和的音乐或和孩子一起歌唱。
- 跟着节奏动起来：跟着稳定的节奏拍手、轻拍、摇晃或亲吻宝宝。边这么做边数数。例如，数数孩子的脚趾或水果块。
- 作对比：给孩子机会触摸和探索相同和不同的物品。例如，让宝宝摇一摇发声不同的物品，或摸一摸材质不同的面料。
- 用上数学用词：与宝宝说话时，用上有数学概念的词，例如数量和对比。您不需要专门花时间这么做。和孩子在一起时，就可以随时用到数学用词。

对幼儿

- 数数：在孩子掌握后，把数字加大。小孩子通过全部感官来学习，因此，您可以让他们指向和摸一摸您数到的物品。
- 加法和减法：探索一下，您给一组物品加上东西或拿走东西会发生什么情况。“你有三块饼干。如果吃掉一块，还剩下几块？”
- 说出形状：看一看身边有形状的东西。“钟表是圆形的。还有什么其他的东西是圆形的吗？”您出门办事时就可以和孩子玩这个游戏。
- 匹配和分类：玩匹配和分类物品的游戏。孩子可以按照形状、颜色、大小或其他特征来匹配和分类物品。
- 对比大小、数量和重量：例如，用大、小、轻、重来描述东西。问一问孩子两个东西哪个大，哪个小。
- 有序地摆放物品：练习有序地摆放物品。例如，让孩子把玩偶从小到大摆放。看一看他们还能想出什么别的分类。
- 将数学融入生活：数学与生活息息相关，即便我们没意识到这一点，情况也是如此。例如，要准备晚餐，您就需要揣度食材的用量、给烤箱定时和计算要用到几个盘子。想办法让孩子帮上忙。
- 运用音乐：和孩子一起拍手、跳舞。孩子将在玩乐中学到模式！




改编自波士顿基本原则 (The Boston Basics)

0 至 3 岁

第 7 课：好奇心大发的孩子

帮助孩子学会解决问题

记住：您要帮助孩子自己解决问题，而不要总是替他们解决问题。**为努力鼓劲，不要仅仅赞美成功！** 以下是一些分步骤的小点子。

婴儿示例（9 月龄+）	幼儿示例（18 月龄+）
<p>按铃或给音乐玩具上发条，然后把它们放在孩子完全能看到却不能够到的枕头或毯子下面。</p> <p>等着孩子靠近，掀开毯子找到玩具。（物体恒存性）</p>	<p>帮助孩子确保积木塔底部的积木间距够宽，这样它们会更稳定一点。让孩子从这里开始堆积木上去。</p> <p>让孩子通过试验了解如何平衡。（因果关系）</p>
<ul style="list-style-type: none"> • 在家里建一个保龄球馆：摆上一些空的纸巾架 • 然后朝着它们滚动小球。小球把纸巾架击倒后，再把纸巾架扶起来，如此循环。 • 现在，轮到孩子上场，让他们用不同的球从不同的角度尝试这个游戏。 • 看看他们是怎么做的，评价他们，对他们说“尝试得好”或者“你击倒了三个架子！”等等 	<p>如果您的孩子在地毯上盖积木房子，房子不停倒塌，您可以：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 告诉他们您看出来他们很懊恼。 • 问他们他们是否知道是什么导致这个问题出现。 • 把您观察到的告诉他们，例如，地毯太软了，积木在上面放不稳。 • 在向他们提供您的建议之前，问他们有没有什么主意（“我们可以试试怎么做？”）。 

这么做的目标是引导和支持孩子做出解决问题的努力，但不要替他们完成他们有技能去完成的事。

*来自早期学习社会情感基础中心 (The Center for the Social Emotional Foundations of Early Learning)

0 至 3 岁

第 9 课：好动身体的探索

发展里程碑

从出生到 3 月龄

- 开始练习社交微笑
- 喜欢和别人一起玩，在游戏停止时可能哭泣。
- 用脸和身体进行的交流较多
- 模仿一些动作和面部表情



3-7 月龄

- 喜欢和别人一起玩。
- 对镜子游戏很感兴趣
- 对其他人的情绪表达有回应



7-12 月龄

- 在妈妈或爸爸离开时会哭 - 怕生
- 喜欢模仿别人
- 偏好某些人和某些玩具
- 在喂食过程中挑战极限
- 比起别人更喜欢妈妈和/或主要照顾者



12 月龄到 2 岁

- 模仿大人和大孩子的行为
- 更加意识到自己和别人是分开的
- 更喜欢和其他孩子一起玩
- 有了更多独立的活动
- 开始有反抗行为，而不是顺从

2-3 岁

- 见到熟悉的玩伴会很激动和开心
- 可以轮流玩游戏了
- 理解了“我的”和“他/她的”的概念



- 会拥抱和亲吻
- 不喜欢日常活动有变化

3-4 岁

- 对新体验很感兴趣
- 会和其他孩子合作
- 在玩假想游戏时（假扮“妈妈”或“爸爸”）很有创造力
- 会自己穿脱衣服
- 变得更加独立：会通过协商找出解决方案
- 想象力大爆发（害怕“怪兽”）
- 常常无法分清幻想与现实



4-5 岁

- 想要取悦朋友和变得像朋友一样
- 更有可能遵守规则
- 喜欢唱歌、跳舞和表演
- 与他人相处时变得更独立
- 能够分清幻想和现实
- 有时候要求很多，有时候积极配合



6-8 岁

- 更加独立于父母和家庭
- 开始会思考未来
- 更加重视友谊和团队合作
- 想要被朋友喜爱和接受
- 心智技能发展迅速
- 学会通过更好的方式描述体验和谈论想法与感受
- 对自我的关注减少，更加关心他人

来源: <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>

0 至 3 岁

第 9 课：忙碌的身体探索

0-12 月龄育婴小贴士



俯卧练习

给婴儿定时来个“俯卧练习”。当他们抬头四顾时，他们的上半身力量会随之增强，有助于肌肉做好爬行准备。他们还能从这里获得观看四周的全新视角！

练习够物

拿一个玩具举过宝宝的头顶，或把玩具放在地上他们差一点就能够着的地方。这可以鼓励宝宝伸手够物，有助于他们建立协调性。

玩躲猫猫

这个游戏可以让宝宝认识到东西（以及人）在他们看不见的时候也仍然存在。同时这也是和宝宝建立联结的一个有趣游戏。

让宝宝拿东西

为宝宝提供不同颜色、形状和材质的东西来让他们把玩。拿东西有助于锻炼手眼协调和运动技能。用上日常物品。并不是只有花哨的玩具才能吸引宝宝注意！

为探索发现提供支持

宝宝通过试验来探索发现这个世界的运作方式。他们也通过重复来学习，因此，他们可能会一次又一次地扔勺子，看会发生什么。在旁边看着，适时提供协助！

玩找东西的游戏

把一个东西放到桶或毯子下面，看您的孩子是否能够找到它。

让孩子自由活动

让孩子通过够物、滚动、滑行和爬行的方式探索周遭。这对于他们的协调性很有益。同时这也能加强他们的“心灵之眼”，因为他们可以从新的角度看到事物，并感知到他们在空间中的位置。

确保他们安全就行！

改编自波士顿基本原则 (Boston Basics):

http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf

0 至 3 岁
第 9 课：忙碌的身体探索
12-36 月龄育儿小贴士



跟着他们

幼儿会通过自行试验学到很多东西。如果您的孩子看上去正在专注做某事，比如在浴缸里倒水或搭积木，您可以退后一会儿，让他们自己解决问题。这是他们对大脑的锻炼。

帮助孩子搭积木

用积木堆一个塔。你们可以堆到多高？打翻积木会发生什么？您和您的孩子还能搭建什么形状？您不需要专门买积木这么做。您也可以用上纸盒或塑料杯。

创作艺术

画画是锻炼小手和发挥创造力的好方法。拿出一些蜡笔和纸。您的孩子也可以尝试撕纸和叠纸。

玩越障游戏

做一个简单的障碍赛道。您可以用上毯子、枕头或箱子。看看您的孩子是否能够从这些障碍的上面、下面、周围或中间穿过。

玩捉迷藏

您的孩子可以藏在沙发后面或桌子下面。或者，您也可以把东西藏在房间某处。这是锻炼孩子思维技能的一个好游戏。

一起散步

对于小孩子来说，一切都是新鲜的，因此，像绕着街区走一走这样简单的活动也足以给他们提供大量的探索机会。停下来观察一下石头、虫子或植物。谈论你们看到的東西。

改编自波士顿基本原则 (Boston Basics)

http://boston.thebasics.org/media/18867/boston-basics-booklet-toddlers_new_es.pdf

0 至 3 岁
 第 9 课：忙碌的身体探索
行动计划



第一部分：我们喜欢做什么？

您的孩子喜欢的 3 种移动、游戏、探索、抚摸方式是什么？	您喜欢的 3 种移动、游戏、探索、抚摸方式是什么？
1) 2) 3)	1) 2) 3)

圈出：我的孩子和我都喜欢做的是什



第二部分：让我们动起来！

一起做的活动：我们要探索什么？	我们可以去哪里进行这个活动？待探索的地方	合适的活动时间/一起探索的时间？

0 至 3 岁

第 10 课：打造一个（更）正向的家 5 个实用小贴士

1. 保持好奇，不要生气

缓解压力的第一步是承认哪些事让您心烦意乱。在思考孩子告诉您的事情的时候，确定一些可以帮助您保持冷静的策略。

2. 限制屏幕时间，理智使用电子产品

科技可以寓教于乐——但婴儿或幼儿最需要的是您的关注。没有什么媒体资源可以取代与真人的互动！看一看适龄的媒体使用情况。记住您自己也要理性控制使用媒体资源的时间。

3. 睡饱觉——或至少要休息一下

睡眠不足时，我们会懊恼于没睡够，而这只会徒增压力！确保家中每个人——包括您——都获得充足的睡眠。试着晚上早早关掉电视、电子游戏或节奏明快的音乐，从而让每个人都能轻松进入睡前程序。

4. 简化日常程序并保持每天一致！

简单一致的日常程序对孩子和大人都有好处。当每个人都知道接下来要发生什么时，执行每日任务时的压力就会变小。

5. 和孩子一起寻找探索周遭世界的方法

和宝宝一起进行的活动最好的便是简单且鼓励互动的。随着孩子长大，他们可能会从参与社区和参加活动中得到越来越多东西。寻找机会利用免费或低成本的活动吧。（如果您的幼儿很容易疲惫，那么就保持体验灵活又简短。）



反思

哪节课对我的育儿实践影响最大？

来自其他家长的什么建议真正影响到了我？

我希望当我的孩子忆及我对他/她的养育时，会认为我是：

资料来源

物色课程: <https://www.families-first.org/find-a-program/>

地址: 50 Hunt St, Watertown, MA 02472 (Main Office)

电话号码: 617-868-7687

主网站: <https://www.families-first.org/>



关注我们的 Facebook 账号! <https://www.facebook.com/familiesfirstma/>

加入我们的校友会门户! <https://www.families-first.org/alumniportal/>



用户名: _____

密码: _____