



3 至 8 岁育儿课程

家长手册

中文版

## 课程描述

### 3 至 8 岁育儿的强大课程

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

这节课主要探讨三种育儿方式以及每种方式如何对亲子关系产生不同影响，家长们将集思广益，共同探讨每种育儿方式的优缺点，并在这个过程中审视自己青睐的育儿方式。

#### 第 3 课：秉性

这节课主要探讨如何识别秉性以及理解家长自己回应孩子的方式，家长们将在学习过程中共同探讨秉性相投的意义以及站在孩子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，讨论关于自我照顾新策略的提示以及他们是否根据孩子的秉性调整了自己的育儿方式。

#### 第 5 课：交流

这节课主要探讨语言发展的各个阶段、读写策略以及积极沟通，家长们将在学习过程中共同探讨如何有效地使用语言和非语言沟通策略来提高孩子的语言和沟通能力。

#### 第 6 课：爱和约束

这节课主要探讨正面管教策略以及儿童行为背后的原因，家长们将在这节课中共同学习如何理解和预测孩子的行为，并以坚定、一致且充满爱的方式回应孩子的行为，进而引导孩子最终学会控制自己的行为。

## 第 7 课：游戏和媒体

这节课主要探讨游戏的正面价值、家长如何支持孩子玩游戏以及哪个发展阶段适合开展哪些游戏。家长们将在这节课上讨论如何创建一个能让其子女有充分的机会与其他孩子或成年人玩耍的环境，以及接触媒体资源（包括线上游戏）的益处和风险。

## 第 8 课：家长茶座

复习前面 3 节课谈论的主要概念。这节课旨在让各组家长以家长茶座的形式，讨论他们在沟通、正面管教以及如何平衡孩子在家玩游戏/使用媒体资源的时间方面的心得体会和新策略。

## 第 9 课：学习和茁壮成长

这节课主要探讨不同的学习方式以及其他有助于促进孩子学习的因素。家长们将在这节课上共同探索不但能创造出契合各自孩子学习方式、有效支持孩子学习的环境，还有助于从整体上改善亲子关系的策略。

## 第 10 课：培养出坚韧的孩子

这节课主要探讨家长在培养孩子韧性方面承担的责任。家长们将在这节课上共同探索如何通过提供支持与鼓励让孩子学会自信、从容地应对人生的起起落落。

## 第 11 课：家长茶座

复习关于学习方式和韧性的关键概念。这节课旨在让各组家长以家长茶座的形式，讨论哪些新的知识和技能可以有效地帮助孩子学习新事物和应对挑战。

## 第 12 课：毕业

这节课的主题是庆祝家长在过去 3 个月里的成长，以及他们在此期间取得的成绩和构建的社区。家长们齐聚一堂，分享学习育儿的强大 (Power of Parenting) 课程带来的收获。

# 育儿的强大™ 课程

3 至 8 岁课程

1	2	3	4	5	6
启导和 自我照顾	育儿方式	了解您的孩子： 秉性	家长茶座	交流	爱和约束
7	8	9	10	11	12
游戏和使用 媒体资源	家长茶座	学习和茁壮 成长	培养出坚韧 的孩子	家长茶座	毕业

家长资料

姓名: \_\_\_\_\_

地区/城市: \_\_\_\_\_

地点/位置: \_\_\_\_\_

儿童的姓名和年龄:

3 至 8 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



## 3 至 8 岁

### 第 1 课：启导和自我照顾

#### 肯定（自我安抚）

有自我安抚功能的想法（也称为“肯定”）是当您因为需要平复情绪、获得力量而为自己鼓劲儿时对自己想到或说出的话（或者教孩子、让孩子自己对自己说的话）。

试着对自己这样说：

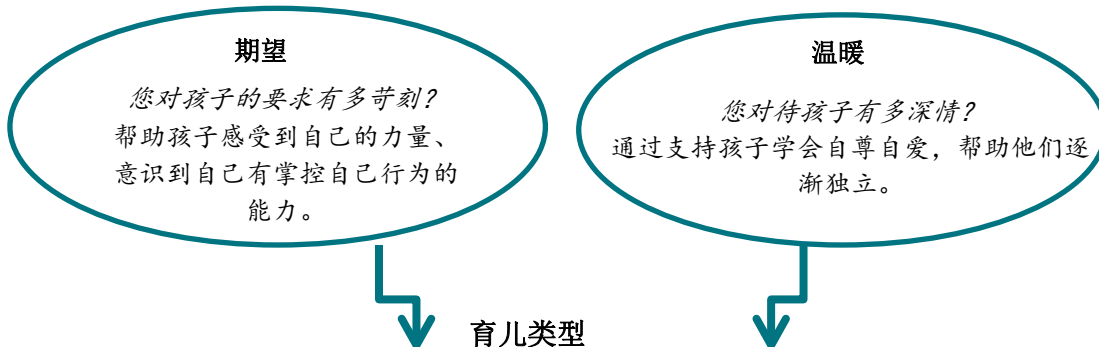
- 我将保持对自身情绪的好奇心。
- 我可以保持冷静。
- 停下。顺其自然。
- 我现在准备中场休息一下。
- 如果我保持冷静，结果会更好。
- 我可以控制自己的行为。
- 我不需要生气。
- 退一步海阔天空。保持冷静。
- 我要出去冷静一下。我们可以稍后再谈。
- 没关系。我能处理好。
- 我要压低声音，保持冷静。
- 我可以平静地谈论这件事。
- 绕着街区走一圈，呼吸新鲜空气会对我有帮助。
- 我不是小孩子了。我没必要大发脾气。
- 这没什么大不了的。
- 我能处理好。
- 我可以好好说话，不大喊大叫。
- 我可以不设防地表达我的感受。
- 我要做 3 次深呼吸，然后安静地坐下来。

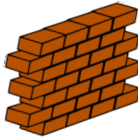




您也可以想一些能令您心情得以改善的正向事物：比如您期待的事情、令人放松的事物、您喜欢的地方或者任何能让您平静下来并感到温暖的画面。







3 至 8 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 

3 至 8 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.....
<p>表达爱意，给予关注</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-感到被爱和联结</li> <li>-爱别人</li> <li>-体会到价值感</li> </ul> <p>“我知道你因为没能入选足球队而难过，但我爱你并且为你的勇敢尝试感到骄傲。”</p>
<p>鼓励孩子</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-继续努力，永不放弃</li> <li>-形成积极乐观的心态</li> </ul> <p>“我看到你正在努力——我想你很快就能得偿所愿！”</p>
<p>看到孩子的优点</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-看到孩子自身的优点</li> <li>-感到自信</li> </ul> <p>“可能挺难的，但先让我们看看你能不能做到。”</p>
<p>设定切合实际的期望</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-有成就感</li> <li>-琢磨如何设定目标</li> </ul> <p>“我不要求你每次考试都得A，但我希望你拿出自己最好的表现。”</p>
<p>坦然接受犯错</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-将犯错视为学习过程中一个必然的经历</li> <li>-尝试新事物</li> </ul> <p>“我想我们能够从这个错误中获得一些教训——你觉得呢？”</p>
<p>展现出耐心并倾听</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>-培养耐心</li> <li>-感到被理解、被接纳</li> <li>-理解别人</li> </ul> <p>“耐心点。你能行的！”</p>

\*摘自 Best Start 资源中心

## 3 至 8 岁

### 第 3 课：秉性

#### 辨识秉性



第 1 步：选择一个孩子作为关注对象。回答每个问题，在“孩子”栏中选择与您孩子情况最相符的答案选项（即 a 或 b）。

第 2 步：在“您”栏中选择与您自己情况最相符的答案选项（即 a 或 b）。

	孩子	您
1. 活跃程度。您和您的孩子有多活跃？ a. 非常活跃 b. 安静		
2. 适应力。日常活动发生变化或需要切换到新的活动时，您和您的孩子是否能够轻松适应？或者，您和您的孩子是否需要很长时间才能适应新的环境？ a. 适应缓慢 b. 迅速适应		
3. 对新事物的态度。您和您的孩子渴望接触新的环境和人吗？或者您或您的孩子在面对新事物时会表现得犹豫不决或抗拒吗？ a. 属于慢热型 b. 迅速融入		
4. 反应的强烈度。您和您的孩子是否反应强烈、会以戏剧性的方式表达感情？或者，您和您的孩子是不是即使在非常高兴或沮丧的时候也会表现得很平静的样子？ a. 反应强烈 b. 反应温和		
5. 心情。您和您的孩子是乐观主义者、时常保持心情愉快吗？或者，您和您的孩子一般都表现得非常严肃或不开心吗？ a. 容易生气 b. 一般都比较快乐		
6. 规律性。您和您的孩子出现饥饿或疲劳感的时间是否可以预测的？或者，您和您的孩子出现生理需求的时间是否不可预测？ a. 不可预测 b. 可以预测		

备注：您和您孩子给出的答案是一致的吗？

或者，你们的答案是不是相反的（即每个问题都是一个人选 a，另一个人选 b 的情况）？

3 至 8 岁  
第 3 课：与孩子建立联结  
家长能做的



无论孩子是什么秉性

- 因势利导地管理孩子的秉性而不是试图改变它
- 注意不要拿您的孩子与别的孩子做比较
- 关注孩子的长处；一旦发现他们在哪些地方表现出色，应给予肯定以令他们知晓

如果孩子秉性忧虑

- 保持平静的家庭氛围，消除家中不可预测的因素，让孩子的日常生活富有条理、井然有序
- 使用孩子最喜欢的一件物品来帮助孩子缓解过渡期焦虑
- 帮助孩子做好适应新环境/新变化的准备

如果孩子的秉性很灵活自由

- 带给他们新的体验以激发他们的热情
- 确保他们不会因为受其他孩子的影响而“迷失了”自己的需求
- 教他们如何评估活动和行为的安全性和适当性

如果孩子秉性躁动好斗

- 保持规则的一致性
- 避免取外号或贴标签（例如“惹事精”、“亢奋”、“问题儿童”）
- 必要时提供一个安全、平静的空间，让孩子可以在里面放松进而恢复自控

**列出您想要在本周尝试的一个用于管理您孩子的秉性的新“招数”：**

-----

3 至 8 岁  
第 5 课：交流  
主动沟通的关键

 <p>态度</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 倾听时：表现出兴趣、好奇心和同情心。</li> <li>• 回应时：知道别人会如何根据您的用词、说话的声调以及肢体语言来解读您的回应内容的含义。</li> </ul>
 <p>关注</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 倾听时：注意孩子的肢体语言、语气和手势。蹲下来与孩子进行眼神交流。</li> <li>• 回应时：用“先.....然后.....”的表述告诉孩子您有注意到他们的要求。</li> <li>• “你<u>先</u>把作业做完，<u>然后</u>可以看电视。”</li> </ul>
 <p>动之以情</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 倾听时：试着不要忽视孩子的感受，也不要立即对他们的话语做评判。</li> <li>• 回应时：不驳斥别人的观点，只用第一人称视角陈述自己的观点。</li> <li>• “我在做晚饭时，你一直吵着要玩游戏，这令<u>我</u>感到崩溃。”</li> </ul>

改编自迈克尔•P•尼科尔斯博士 (Michael P. Nichols, PhD) 的《失落的倾听艺术》(The Lost Art of Listening)

3 至 8 岁  
第 5 课：交流  
沟通策略

要做什么	要这样做的原因
跟自己交流：描述您平常一天中会做些什么、想些什么以及有什么感觉。	理解：您的孩子会听到不同的单词并能够将它们与现实世界相关联。
前倾：如果可能的话，请进行眼神交流并停止其他活动。	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。
完善：在孩子叙述内容的基础上补充细节或背景信息。	成长：孩子可以从中学到更多方法来表述他们感兴趣的内容。
留白：在说话或朗读时故意不说全，留一些部分让孩子来“补全”： “这个娃娃喜欢……”	贡献：让孩子参与对话会让他们感觉自己很能干，进而萌生自信。
表现出好奇：以“我想知道……”或“我猜你喜欢……”作为开场白	鼓励：孩子会很兴奋地与您分享他们知道的事情。
停顿：不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。



培养读写能力的活动： 讲故事——画画——玩“我看见……”游戏——唱歌  
朗读——创作诗歌——背诵押韵小诗

3 至 8 岁  
第 5 课：交流  
双语学习小贴士



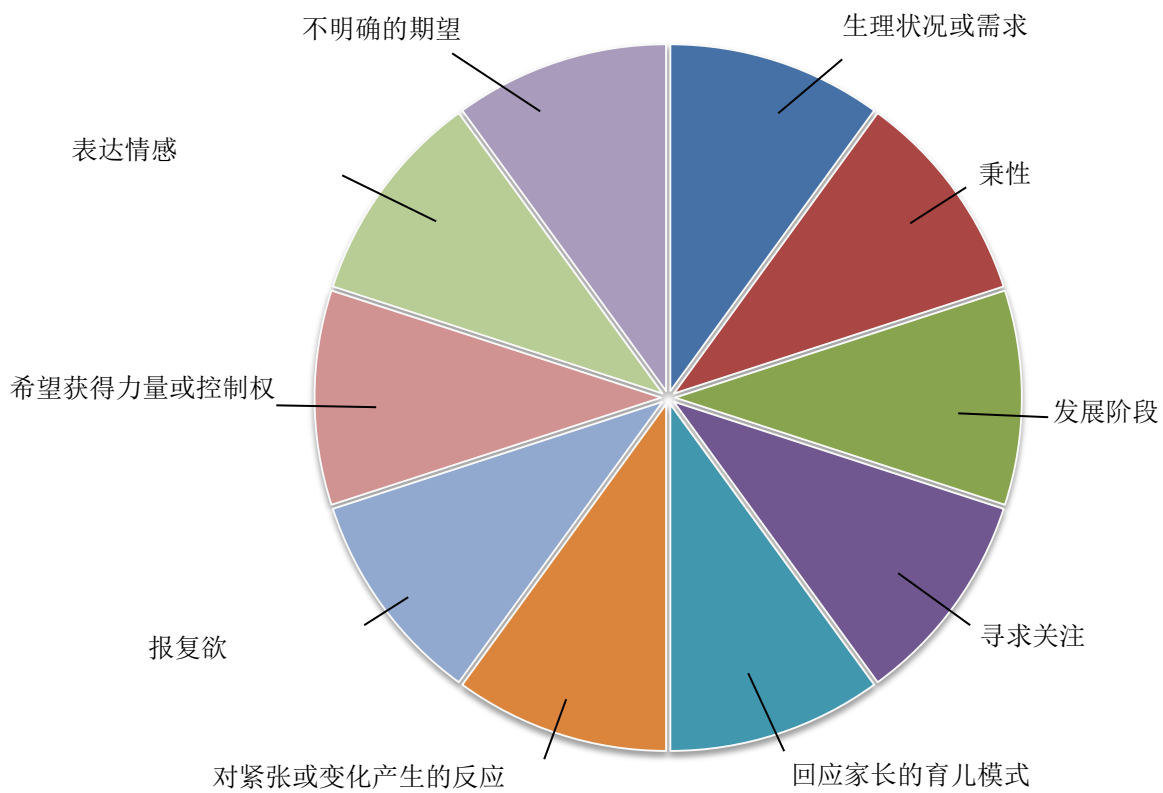
- 在家使用您的母语
  - 同时学习几种语言对孩子们来说并非难事。
    - 与孩子讨论能说两种语言会在他们长大后给他们带来哪些好处。
    - 不要忘了，家里用什么语言交流主要靠您来维持。您重视什么，您的孩子就会学着重视一样的。
- 一起讲故事、唱歌、共享书籍
- 与您的孩子分享您小时候听过的故事、圣歌、押韵词、诗歌、谚语和歌曲——这些都是构成孩子背景传承的重要组成部分。
  - 每天用让您觉得最舒服的语言念书给孩子听。
  - 如果您不想念文字，也可以指着书中的图片跟孩子讲解。
- 从图书馆里找母语资料
- 寻找母语书籍、DVD 和音乐。
- 谈谈您的传统和文化。拜访孩子的课堂或儿童保育服务提供机构。
- 分享您的语言和传统，包括家庭歌曲。
- 教孩子玩您小时候玩过的游戏。
- 关注您所在社区有无可供您和孩子参加的社区活动
- 参加文化节和音乐会，结识与您有同样母语的其他家庭。

改编自 Too Small to Fail

<https://www2.ed.gov/documents/early-learning/talk-read-sing/bilingual-en.pdf>

3 至 8 岁  
第 6 课：爱和约束  
理解动机和行为

孩子行为背后可能的原因



3 至 8 岁  
第 6 课：爱和约束  
“管教结合”工作表



说明：两人一对或以小组为单位填写下表以反映你们的想法。您可以输入自选的“行为示例”，也可以使用下方示例。（注意：回答不分为对错！）

值得关注的行为	孩子应该在什么年龄“学会管理这种行为”？	该行为背后可能潜藏着孩子一方的什么原因？	您会尝试对这个年龄的孩子使用什么正面管教策略？
输入自选的行为示例：			
示例：拒绝将玩具放回原处/打扫卫生			
到了睡觉时间还赖着不肯睡或不完成其他睡前例行程序			

## 3 至 8 岁

### 第 6 课：爱和约束

#### 正面管教的基本要素 (ABCs)

未雨绸缪 (**A**)：通过提前规划帮助孩子规避安全隐患和行为禁忌。排除诱惑因素。确保孩子不会被累着、饿着。

扮演一名好老师 (**B**)：教会孩子礼貌用语和问候方法。练习在新环境下表现良好的好办法。在孩子做了好事时及时表扬并让孩子看到您有多开心。在发现孩子有不当行为时，温和地予以提醒。用幽默来避免冲突。

让自己冷静下来 (**C**)：如果孩子的行为令您生气，尽量克制自己不要发飙。深呼吸，数到 10，转过身去或离开房间。待自己恢复平静后再处理此事。

提供恰到好处的帮助 (**S**)：“为孩子提供恰到好处的、可以支持他们自行解决问题的帮助。”进行引导性提问。通过词语提示，帮助孩子学会友好地提问或记起原本的任务。一步一步来。



3 至 8 岁  
第 6 课：爱和约束  
确能改变孩子行为的策略  
(以及应规避的做法)

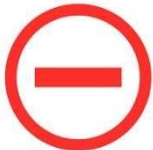
回应型管教

推荐做法：



- 给出清晰、简明的指示
- 以平静的口吻告知底线（如果.....就会.....）
- 让孩子为其行为承受合理的短期后果（例如：如果他们扔玩具，就不能拿回玩具）

避免：



- 冒犯孩子、给孩子取外号或羞辱孩子
- 冷嘲热讽或大喊大叫
- 计时隔离（即责令孩子独自思过）
- 发出虚张声势的威胁
- 体罚（摇晃、拍打、打屁股）



3 至 8 岁

第 7 课：游戏和使用媒体资源

游戏的类型：玩具和活动

<p>客观型 (操纵式)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 用手和手指来建造或构造物体的游戏。</li> <li>• 涉及试错（建造、推倒）和连接元件。</li> </ul>	<p>建筑玩具 拼图 模型制造类玩具 扮装和穿串类玩具 沙水游戏玩具</p>
<p>体育/活动类</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 玩需要活动到全身的游戏。包括跑步、跳跃、攀爬、爬行、旋转、投掷、摔跤、追逐和打闹。</li> <li>• 从学龄前到学龄初期，这类游戏的出现频率会增加。</li> </ul>	<p>推拉玩具 骑乘类玩具 球类玩具 户外及健身器材 运动器材</p>
<p>想象/创造类</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 需要使用实物和想象力来表演的游戏。</li> <li>• 包括角色扮演以及假装用不同的方式使用物体（例如把积木当作玩具）。此外，参加与音乐、艺术、舞蹈有关的活动等。</li> </ul>	<p>娃娃/毛绒玩具/木偶 装扮/情景表演 扮演超级英雄 乐器 艺术和工艺材料 书籍/阅读</p>
<p>社交类</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 协作游戏 (学龄前及以上)</li> <li>• 在成长的过程中，孩子们轮流交替、遵守规则和服从指示的能力变强很多。成年人的参与度下降。</li> </ul>	<p>捉迷藏 棋盘游戏 演出剧目/场景</p>

## 3 至 8 岁

### 第 7 课：游戏和使用媒体资源

### 家长们可以做什么

#### 孩子的游戏世界

- 关注并回应孩子：提问，表扬孩子，在孩子需要时，为其提供帮助（但尽量不要替孩子“做主”）
- 划定界限并监督，但允许孩子自己选择
- 接受孩子兴趣的变化，将其视为孩子成长、发展过程中的一种必然
- 鼓励孩子偶尔享受自己的游戏时间
- 在孩子成长到有能力与其他人一起玩耍的时候，鼓励他们这样做
- 提供各种有趣的玩具和新的活动供孩子体验
- 鼓励孩子通过努力获得胜利，尤其是在竞争性游戏中

#### 一起玩耍

- 回应孩子的想法，把主导权交给他们
- 做您和孩子都喜欢的事情
- 空闲时，抽时间和孩子一起玩耍
- 学会自娱自乐
- 向孩子介绍您小时候喜欢的游戏



## 3 至 8 岁

### 第 7 课：游戏和使用媒体资源 善用媒体：健康家庭的 10 个小贴士

#### 划定界限 (S)

- 不要让孩子看到不合适的内容
- 不允许孩子卧室里有数字设备
- 睡前一小时关闭所有设备

#### 监督 (M)

- 了解您的孩子在 Youtube 上观看什么内容、看什么电视、电影、听什么音乐以及玩什么游戏

#### 追求平衡 (A)

- 确保孩子有足够的体育活动
- 用自制或购买的健康食物来抵消在电视上做广告的垃圾食品对孩子的诱惑

#### 榜样 (R)

- 以身作则督促孩子养成健康的习惯，例如节制屏幕时间、吃水果和蔬菜、定期锻炼
- 不要当着孩子的面接触带有成人内容的节目、音乐或游戏

#### 自学 (T)

- 务必了解电视、电影、音乐和游戏的分级制度
- 访问 [www.kids-in-mind.com](http://www.kids-in-mind.com) 以寻找符合您的家庭价值观的电影

S  
M  
A  
R  
T

划定界限，明确期望

对孩子的活动进行监控

追求平衡

榜样





自学

您会做些什么呢？



3 至 8 岁  
第 9 课：学习和茁壮成长  
支持孩子按照其学习方式学习

- 这里有一些关于如何帮助孩子用他们自己的学习方式来学习的建议
- 看看您还能不能贡献一些自己的想法

<p>视觉的</p> 	<p>听觉的</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 制作有图片的抽认片 用彩色笔写字</li> <li>• 找一些绘本或图画小说来读</li> <li>• 我可以尝试.....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 大声读书</li> <li>• 听录音版书籍（有声书）</li> <li>• 通过编歌或押韵来辅助记忆</li> <li>• 我可以尝试.....</li> </ul>
<p>语言的</p> 	<p>触觉的/动觉的</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 谈论您正在学习的内容</li> <li>• 重复口头指示</li> <li>• 用助记法（单词技巧）来辅助记忆 （例如，用 ROY G BIV 来记忆彩虹的颜色 (colors of the rainbow)）</li> <li>• 我可以尝试.....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在阅读或学习时辅以手上动作（例如，捏橡皮泥、玩压力球）</li> <li>• 学习过程中起身走动走动</li> <li>• 创建 3D 模型</li> <li>• 我可以尝试.....</li> </ul>







3 至 8 岁  
第 9 课：学习和茁壮成长  
成长型思维和固定型思维



	固定型思维	成长型思维
<u>基本主张</u>	我的能力和技能是天生的。 我能把事情做好是因为我生来就有天赋。	我的能力和技能是可以学习、培养和强化的。 ✔
对挑战/错误的看法	它们向别人展示了我的无能。	它们是我获得成长的机会。 ✔
对挑战的态度	规避挑战。	欢迎挑战。 ✔
对错误的态度	害怕并且逃避犯错。	直面错误，从中汲取经验教训。 ✔
舒适区	待在现有的舒适区，拒绝走出去。	不断突破边界，让舒适区变得越来越大。 ✔
如何培养	注重才华/素质， 例如：“你真聪明！你天生就是当科学家的料！”	注重努力和学习， 例如：“你已经尽力了！ 让我们看看还有没有其他东西可以尝试。” ✔

3 至 8 岁

第 10 课：培养出坚韧的孩子  
树立榜样，展现何为坚韧

家长的行为.....	孩子学到的.....
表达爱意，给予关注 	-感到被爱和联结 -爱别人 -体会到价值感  <i>“我知道你因为没能入选足球队而难过，但我爱你并且为你的勇敢尝试感到骄傲。”</i>
鼓励孩子 	-继续努力，永不放弃 -形成积极乐观的心态  <i>“我看到你正在努力——我想你很快就能得偿所愿！”</i>
看到孩子的优点 	-看到孩子自身的优点 -感到自信  <i>“可能挺难的，但先让我们看看你能不能做到。”</i>
设定切合实际的期望 	-有成就感 -琢磨如何设定目标  <i>“我不要求你每次考试都得A，但我希望你拿出自己最好的表现。”</i>
坦然接受犯错 	-将犯错视为学习过程中一个必然的经历 -尝试新事物  <i>“我想我们能够从这个错误中获得一些教训——你觉得呢？”</i>
展现出耐心并倾听 	-培养耐心 -感到被理解、被接纳 -理解别人  <i>“耐心点。你能行的！”</i>

\*摘自 Best Start 资源中心







## 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/>



关注我们的脸书账号!

Greater Boston: <https://www.facebook.com/familiesfirstma/>

Western Mass: <https://www.facebook.com/FamiliesFirstWesternMA>

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



用户名: \_\_\_\_\_

密码: \_\_\_\_\_