

支持您的孩子过渡到学前班



分发资料, 包括:

- ⇒ ParentCorps 常见问题解答
- ⇒ ParentCorps 宣传单/明信片
- ⇒ 支持您的孩子过渡到学前班

支持您的孩子过渡:

- ⇒ 25 分钟

Key



Read out loud
(purple text)



Facilitator note



Question or prompt for group



Chart it

欢迎和介绍：

⇒ Welcome caregivers as they join.

⇒ Distribute handouts.



大家好！很高兴见到你们！我叫_____，我是_____（自我介绍）。让我们先从一个简单的问题开始。

i

请从以下问题中选择一个来开场：

- 当您的第一个孩子出生时，你们当中有多少人收到了指导手册？
- 倘若您算一算所收到的他人给予您的育儿建议的次数，您觉得会有多少？
- 有没有哪一条育儿建议令您至今仍铭记于心？

反思并肯定家长的回应。

感谢大家分享各自的想法和经历。育儿绝非易事，孩子出生时不会附带使用说明书。而且，并非所有建议对每个孩子都有效。ParentCorps的口号是“学习有效策略，成为自信家长”。我们之所以选定这个口号，是因为我们不仅为家长提供可能有用的策略，同时还专注于构建学前班家长社群，助力大家成为自信家长。我们希望能够确保您在育儿的征程中不会感到孤独。在 ParentCorps 育儿项目中，家长们每周聚会一次，持续 12 周，并与接受过培训的讲师会面。在育儿小组里，参与者在充满关爱且毫无评判的环境中相互支持、分享想法，探讨与养育孩子相关的问题。

今天，我非常高兴为大家介绍 ParentCorps。我将引领大家了解部分课程内容，以便让大家对这个项目有初步的认识。ParentCorps 育儿项目于 1999 年由研究人员在纽约市创立，旨在为学前班儿童的家长创建一个供大家互相交流、共同反思成长和相互支持的社群空间。自创立以来，成千上万的家长参与其中，他们的意见也不断完善和塑造了项目的当下模样。我们每期的课程时长为 90 分钟，关注不同的主题。您可以在我们的宣传单上看到这些主题。ParentCorps 注重灵活性，因此您可以根据自身需求随时参加这个项目，无论多长时间都没问题！

❓ 大家有什么问题想问吗？

非常好！ParentCorps 每期课程开始时都会进行一个小活动，我们现在开始吧。

开场活动



请花点时间想一想，在孩子上学前班期间，您希望他们学到或体验到的一件事情是什么。



给家长大约15秒钟的时间。

现在，请您转向坐在旁边的人，互相分享你们的想法。



给家长1到2分钟的讨论时间。时间到后，请他们在更大的群组分享听到的想法。

? 有人愿意分享一下在交谈中提到的内容吗？

谢谢你们的参与。

孩子进入学前班，对于孩子和家长来说都是很大的转变。今天，我们来略微探讨一下您的孩子在向学前班过渡期间的发展里程碑和目标。学前班的孩子每天都在多个成长领域学习技能，例如情感理解与应对技巧、人际关系、交流沟通、问题解决以及身体体能。

孩子入学时所具备的技能水平差异较大。家长或许会忧心孩子在这个阶段“理应”具备哪些技能。然而，每个孩子都是独一无二的，并且会按照自身的进度发展。

我们先来谈谈您已经注意到您的孩子在家里或学校表现较好的一些技能。



如果时间不够，可以限制发言人数：“我们听取俩位家长的分享。”

? 您的孩子当前正在学习哪些技能？举一些例子。

请说出来，我会写下来。



请列出来。





可选的引导性问题：

例如，您的孩子能否自己穿上外套？他们能不能说出自己正在感受到的情绪？他们是否能够轮流和分享？



您的孩子已经发展了很多的技能了！

孩子往往会经历相当可预测的发展阶段，或者遵循一系列可预期的发展里程碑。在学前班这一年，孩子们通常会：

- 形成自我认知。他们正在形成有关自身的种族、性别、喜好和厌恶等方面的观念。
- 变得更加独立。
- 发展基础学术技能，例如学习字母和数字、熟悉书籍以及比较物体。
- 学习如何辨别、表达和管控自己的情绪感受，以及识别他人的情绪感受。在这个年龄段，发脾气和哭闹是正常的表现，因为孩子们仍在努力学习和练习着这些技能。
- 发展肢体能力，如握笔、穿衣服或者单脚跳等。
- 注意周围环境和事情发生的模式。

值得再次强调的是，所有孩子都是独特的。尽管孩子们可能年龄相同或者处于相同的发展阶段，也并不意味着他们的每一项技能的能力水平就都应当是一样的。例如，学前班的某个孩子可能善于表达自己强烈的情绪，却很难在肢体运动上做到单脚跳；而另一个孩子可能在体能的方面很灵活，但却难以表达强烈的情绪。这种情况对所有孩子都是如此。他们拥有不同的性格特质和相貌长相。即使他们经历相同的事情或者在相同的环境中成长，每个孩子也都会有自己独特的反应。即便是他们经历了完全相同的事件或是在相同的环境中成长，每个孩子依旧会以属于其独特的方式作出自己的反应。所以，同龄的孩子在同阶段的发展领域里，展现出的技能和掌握程度存在差异是非常正常的。

❓ 你们觉得呢？对于我刚刚分享的信息，大家有什么感受或者想法吗？

现在我们来讨论一下许多家长在孩子过渡到学前班时都面临的一种状况：早上送孩子上学。这种转变对孩子和家长而言都可能比较难度。正如我们刚才提到的，每个孩子都是独特的，所以每个孩子对这种转变的反应也会有所不同。我们稍后会对此进行更详尽的讨论，现在我想先带大家开展一个简短的活动。

开场活动



如果家庭参与活动是在开学后进行的, 提出以下问题:

我希望大家花点时间想一想, 送孩子去学前班的经历是什么样的。



给家长大概10秒钟的时间来思考这个问题, 然后请他们:

如果您觉得自己跟孩子说再见要比孩子跟您说再见更难, 请举手。

如果您觉得孩子跟您说再见更难, 请举手。

最后, 如果对您和孩子而言, 说再见同样困难, 请举手。



如果家庭参与活动是在开学前进行的, 提出以下问题:

? 对于在开学第一天送孩子上学这件事, 您有什么想法或担忧?

现在, 请您转向坐在旁边的人, 互相分享你们的想法或担忧。



给家长1到2分钟的讨论时间。时间到后, 请他们在更大的群组分享听到的想法。

? 有人愿意分享一下在交谈中提到的内容吗?

每个孩子应对与家长分离的方式各不相同。正如我们先前探讨过的, 在这个成长阶段, 孩子们仍在学习怎样辨别、表达和管控自己的情绪感受。在送孩子上学的时候, 我们可能会看到有些孩子哭泣, 有些孩子会紧紧黏着家长, 而有些孩子则转变得很顺利。有的孩子可能只需几天就能适应学前班, 而另一些孩子或许需要几周甚至几个月。再次强调一下, 所有孩子都是独特的! 家长的支持对于这种新体验的结果会有着很大的影响。当家长在孩子过渡到学前班时提供一个安全、培育和可预测的环境时, 这会增加孩子在新环境中茁壮成长的可能性。

开场活动



以下是一些或许能帮助您在孩子这一过渡阶段给予支持的小窍门：

- 建立一个可预见的“再见”常规：一次击掌、一个固定的拥抱或者亲吻，可以向孩子传达是时候要分开了的信号。
- 提前练习走去学校：这样孩子在第一天上学时就能心中有数。
- 提醒孩子你们很快会再见面，并让他们知道您在分开期间会做些什么。
- 告诉孩子谁会来接他们放学。
- 给孩子一些在想念家人时的物件，例如一个毛绒玩具、一个钥匙链、一张家庭照片或者一条手链。与孩子的老师沟通，确保不会违反课堂规则。
- 一起练习应对技能，例如深呼吸或者哼唱你们喜欢的歌曲。这些技能可以让孩子感到焦虑或心烦意乱时帮助他平静身心。



(选择性环节 —— 如果时间允许，可以提出讨论问题)
如果家庭参与活动是在开学后进行的，提出以下问题：

❓ 您今年尝试过这些小窍门吗？目前为止，哪些方法对您有效？

正如我之前所说，孩子过渡到学前班对孩子和家长而言都是极大的转变。记得要照顾好自己！

- 允许自己出现任何情绪。感到焦虑和紧张是人之常情的。分开的确不易！
- 送完孩子上学后，培养一个简单的自我关爱习惯。例如，给朋友打个电话，或者喝杯咖啡、茶。
- 提醒自己，您已经尽全力了，您的全力付出已然足够！

❓ 你们觉得呢？对于我刚刚分享的信息，大家有什么感受或者想法吗？

总结：



感谢您今天的参与。ParentCorps 将于_____开始（如果已确定日期，请提供时间，或者告知家长将很快开始）。请查阅传单，获取更多有关我们项目的信息，并学习更多关于如何支持孩子过渡到学前班的内容。希望很快能再次见到大家！