©The Incredible Years®

悉心关注的亲子教育

讲义

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 2012
***** ALL RIGHTS RESERVED *****

NOTE: The handouts in this file may be photocopied for reuse with your parent groups. The handouts may be used solely for use in The Incredible Years® Parenting Classes and you or your agency must have purchased the full program from The Incredible Years® in order to use these handouts.

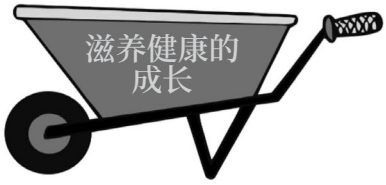
All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

These handouts are also available in your group leader manual.

See website Terms and Conditions for full details of proper use of materials: http://incredibleyears.com/policy/

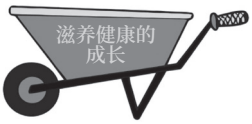
讲义

第一节:孩子主导的游戏互动



NOTE: These handouts may be photocopied for use in your Incredible Years® Parent Groups. The handouts are copyright protected and may not be altered or edited in any way (including translations) without permission from The Incredible Years® headquarters in Seattle, WA. Contact incredibleyears@incredibleyears.com for more information.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).



本周家庭练习

细心关注的孩子为主导的游戏时间可以促进积极的关系

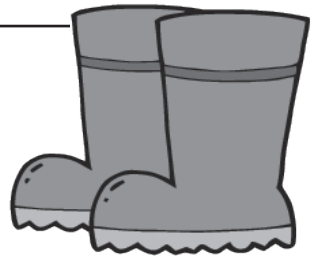
任务:

1. 每天与孩子游戏**10**分钟。全身心的投入您的关注, 让孩子主导, 跟随孩子引导;表达出您在亲子游戏时的喜悦心情。

2. 在“以孩子为主导亲子游戏互动”记录表上记录您的游戏体验, 带到下一节课

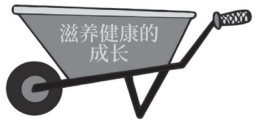
阅读内容:

Chapter 1, *Toddler-Directed Play* in *Incredible Toddlers* book
OR
Chapter 1, *Child-Directed Play,* in *The Incredible Years* book



讲义

记录表
以孩子为主导亲子游戏互动

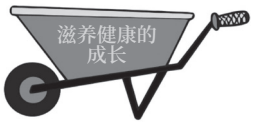


日期:_____

家长在游戏时要尽量避免的行为:	游戏时我要多做的行为:	剧本:
1. 例:提供指导	*1.* 例:花更多的时间关注孩子的想法和发现。	*1.* 例:“我很喜欢看你在游戏中的发掘探索。”
2.	2.	2.
3.	3.	3.

“和所有成功的花园一样, 孩子的积极成长需要适当的家长关注和工具”

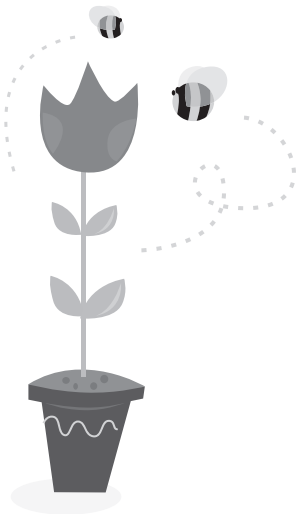
©The Incredible Years®

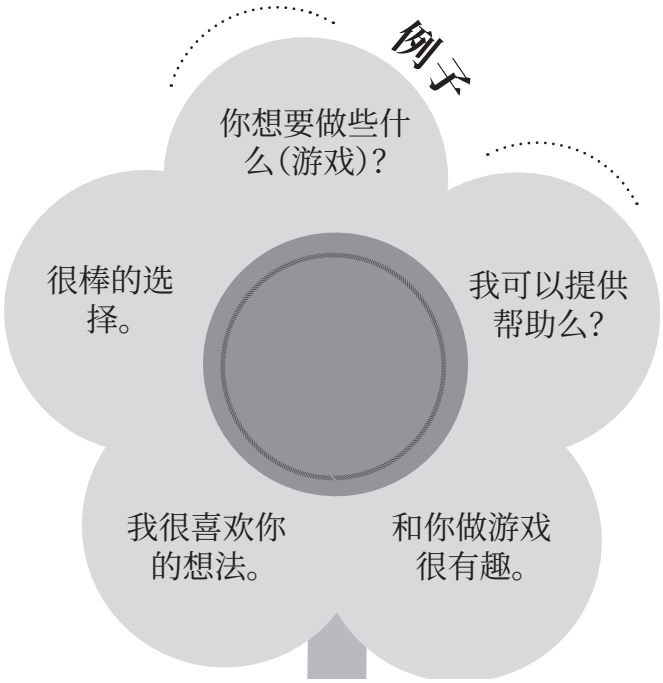


家长悉心关注小贴士

悉心关注的孩子为主导的游戏互动

- 鼓励孩子的好奇心去探索新事物和新活动。
- 跟随孩子的步伐。
- 根据孩子的水平调整节奏--给孩子时间。
- 做一个悉心关注且“懂得欣赏的观众”。
- 避免与孩子竞争。
- 不要过度关注游戏活动的“正确”方式或硬性规则。
- 做孩子请求你做的事情来示范协同合作。
- 观察并回应孩子发起的提议, 而避免提问。
- 表扬和鼓励孩子的想法和创造性, 不去评判。
- 参与孩子的角色扮演和假想世界。
- 允许孩子改变主意;注重过程而非结果。
- 克制自己给予过多的帮助的欲望--给予刚刚好的支持避免孩子沮丧, 但不要过多以至于剥夺了孩子的探索。
- 欢声笑语享受快乐时光。





讲义

第二节: 学术和毅力的培养

NOTE: These handouts may be photocopied for use in your Incredible Years® Parent Groups. The handouts are copyright protected and may not be altered or edited in any way (including translations) without permission from The Incredible Years® headquarters in Seattle, WA. Contact incredibleyears@incredibleyears.com for more information.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

本周家庭练习

悉心关注的学术和毅力培养来提高孩子的语言能力并做好入学准备

任务:

1. 让孩子主导亲子游戏互动, 并进行描述性的评论, 学术和毅力的培养
2. 在“学术和毅力培养”记录表上记录下您的感受, 带到下一节课

阅读内容:

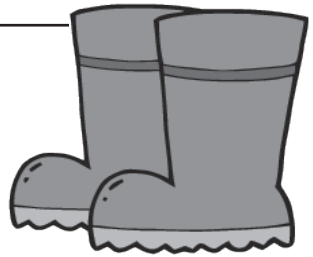
Chapter 2, *Promoting Toddlers' Preschool Readiness with Academic and Persistence Coaching,* in *Incredible Toddlers* book

OR

Chapter 2, *Academic and Persistence Coaching Promotes Children's School Success,* in *Incredible Toddlers* book

AND

Part 3, Problem 15: *Reading with CARE,* in *Incredible Years* book



讲义

记录表
学术和毅力培养

日期:_____

家长游戏时要尽量避免的行为：	游戏时我要多使用的语言:	培训剧本:
1. 提问	*1.* 例:描述孩子的想法和行为	*1.* 例:“你很努力并且很专注”
2.	2.	2.
3.	3.	3.

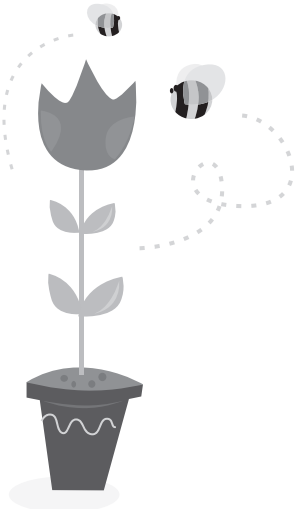
一个悉心关注的园丁了解合适的时机给予植物支持和帮助

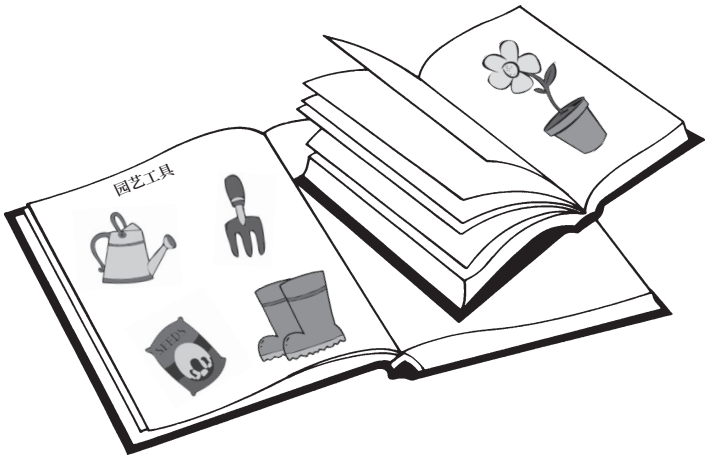
©The Incredible Years®

家长悉心关注小贴士

训练孩子的阅读能力

- 一起去图书馆读故事或单纯的浏览。让孩子选择几本感兴趣的书带回家。
- 找一个放松, 舒适, 安静的时间阅读--关掉电视和音乐(防止环境刺激过多)。
- 给孩子安置一个舒适的阅读环境。
- 每天在孩子心情平静和思维敏捷的时候阅读几分钟。(睡前阅读是个好习惯, 它能帮助孩子安静下来。)
- 如果有其他孩子在家中, 一起读给他们听。
- 在开始阅读时告诉孩子书的作者和插画师的名字。
- 指出书中的插图并讨论这些插图或编一些故事。
- 给孩子读很多遍他/她喜欢的书。
- 表扬并给予积极的反馈 (非常正确!)
- 用手指从左到右划过正在阅读的文字或字母。
- 鼓励孩子自己翻书页。





家长悉心关注小贴士

学术培养促进孩子的语言技能发展

- 少提问多使用描述性评论。
- 描述孩子的肢体动作和部位。
- 仔细听孩子说话, 模仿或镜像孩子的用词。
- 注意到孩子的兴趣点并展开话题。
- 描述孩子正在玩的物体, 形状, 数字, 字母和颜色。
- 探讨物体的方位(例如:里面, 下面, 旁边, 挨着, 后面)。
- 给孩子示范可以模仿的语句来提示孩子进行交流。
- 使用新的和复杂的词汇来扩展孩子的词汇量, 即使知道孩子一开始不会理解。
- 教孩子和词语相关的吟唱, 旋律和身体动作。
- 向孩子描述自己的行为 (例如:“我正在叠三件衬衫和两双红色的袜子”)。
- 谈论简单的日常故事和事件。
- 利用玩具电话和手偶等假想游戏来鼓励孩子的语言交流和编故事能力。

家长悉心关注小贴士

毅力培养帮助孩子做学前准备

- 当孩子在努力, 专注, 平静或有耐心的做一件事的时候, 家长用评论来培训引导。
- 当孩子做一件容易让他/她沮丧的事情时, 通过再试一次, 坚持下去, 找到新方法, 保持专注等来描述他/她的毅力。
- 仔细倾听孩子并试着理解孩子告诉你的他/她的想法, 主意和发现。
- 评论并表扬孩子倾听同龄人或大人。
- 鼓励孩子的发现, 探索, 试验, 并在犯错时提供帮助。
- 尽量不要提供过多的帮助;鼓励孩子的好奇心。

“你很努力的在完成拼图并且思索每一片该放到哪里。”

“你非常的耐心并且不断尝试各种办法让拼图组合起来。”

“你完全靠自己想出了解决办法。”

“你一直保持平静并愿意再试一次。”

讲义

第三节

NOTE: These handouts may be photocopied for use in your Incredible Years® Parent Groups. The handouts are copyright protected and may not be altered or edited in any way (including translations) without permission from The Incredible Years® headquarters in Seattle, WA. Contact incredibleyears@incredibleyears.com for more information.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

本周家庭练习

悉心关注的情感培训能增强孩子的情感素质和同理心

任务:

- 继续和孩子一对一的亲子互动游戏并结合情感培训进行学术和毅力的培养。
- 在“情感培训”记录表上记录您的体验, 并带到下一节课

阅读内容:

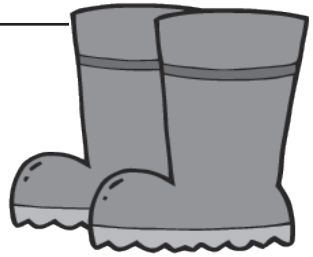
Chapter 3, *Coaching Toddlers' Social and Emotional Competence*, in *Incredible Toddlers* book

OR

Chapter 3, *Social Coaching Strengthens Children's Empathy and Social Skills* in *The Incredible Years* book

AND

Chapter 4, Emotion Coaching Strengthens Children's Emotional Literacy, Empathy, and Self-Regulation Skills, in Incredible Years book



讲义

记录表
情感培训

日期:_____

家长在游戏时要尽量避免的行为:	游戏时我要多做的行为:	情感培训剧本:
1. 例:关注消极行为	*1.* 例:描述积极地情感	*1.* 例:“你在弄清楚这件事的同时保持着冷静和耐心”
2.	2.	2.
3.	3.	3.

悉心关注的园丁种植并照料萌发爱的种子

©The Incredible Years®

家长悉心关注小贴士

情感培训

- 尝试了解孩子的感受和需求。
- 描述孩子的情感(不要直接问他/她们的感受, 因为他/她们很可能没有合适的词语去表达)。
- 更多的去描述孩子的积极感受, 少给负面情绪贴标签。
- 当命名不舒服的感受比如沮丧或者生气时, 指出并表扬孩子正在使用的应对方法:“你看起来很沮丧, 但是你正在保持冷静并再次尝试。”
- 当孩子受到伤害或惊吓时拥抱和抚慰孩子。自己保持冷静以提供额外的安抚。

“看起来你对那幅画很自豪。”

“读那个故事的时候你看起来很自信。”

“你非常耐心, 即使它倒塌了两次你还在继续尝试怎样把它建造的更高。你能保持冷静并努力尝试, 你应该为此感到开心。”

“你原谅了你的朋友因为你知道那只是一个无心的过失。”

“和你在一起玩很愉快, 我也为你的探索发现感到兴奋。”

讲义

第四节: 社交培训

NOTE: These handouts may be photocopied for use in your Incredible Years® Parent Groups. The handouts are copyright protected and may not be altered or edited in any way (including translations) without permission from The Incredible Years® headquarters in Seattle, WA. Contact incredibleyears@incredibleyears.com for more information.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

本周家庭练习

悉心关注的社交培训促进孩子的友谊合作

任务:

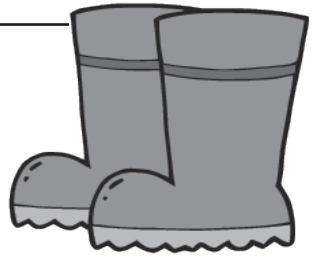
- 和孩子做游戏并使用社交, 情感和毅力的培训
- 参与孩子的角色扮演和想象游戏
- 尝试在其它场所使用社交培训, 例如超市, 游乐场, 或用餐和洗浴时间。
- 在“社交培训”记录表上记录下您的感受, 带到下一节课

阅读内容:

Chapter 3, *Coaching Toddlers' Social and Emotional Competence*, in *Incredible Toddlers* book

OR

Chapter 13, *Teaching Children Friendship Skills,* in *Incredible Years* book



讲义

社交培训记录表
培训并表扬“积极的相反行为”

日期:_____

我想逐渐减少看到的孩子的行:	我想更常看到的积极的相反行为:	社交培训剧本:
1. 例:大声喊叫	*1.* 例:礼貌的语气	*1.* 例:“你正在分享, 这是友好的行为。”
2.	*2.*	*2.*
3.	*3.*	*3.*

“家长每天的悉心关注和培育使孩子有更好的成长。”

©The Incredible Years®

家长悉心关注小贴士

关于一对一亲子社交培训

- 在游戏中向孩子示范社交技能, 例如: 分享, 等待, 给予赞扬, 轮流互动, 寻求帮助。
- 提示孩子寻求帮助, 轮流互动, 分享物品或赞扬别人, 如果孩子照做要表扬这些行为。如果孩子没有照做也无需干预。
- 任何时候孩子愿意和你分享和提供帮助都要给予表扬。
- 使用玩偶, 超级英雄玩具, 手偶等让孩子参与角色扮演和假象游戏, 从而去模拟技能的使用, 包括询问可否去玩, 提供帮助, 轮流互动, 给予赞扬, 深呼吸冷静下来, 耐心等待。
- 示范并提示孩子建议使用的合适用语。
- 尝试给予足够的帮助让孩子成功, 但不要帮助过多以至于彻底接管。

家长悉心关注小贴士

关于同龄人的社交培训

- 偶尔提示孩子留意别的孩子在做什么或者提示他/她向别人提供一些帮助。
- 帮助孩子理解当他/她和别人分享时其他人会感到开心, 以此让孩子建立起自己行为和他人情感的联系。
- 鼓励和朋友的游戏日。
- 表扬孩子的合作精神和创意;避免批评。
- 使用社交培训而不是问过多的问题。
- 提示和培训社交技能, 任何时候见到孩子的友好社交行为都应该表扬 (例如: 分享, 帮助, 轮流互动, 礼貌, 道歉, 给予赞扬)。

"你的行为非常友好。你分享你的玩具汽车给朋友, 并耐心等待。你的朋友因此看起来很开心。"

"你们两个互相帮助就像一个团队一样。"

"你耐心等待并且事先询问能否使用。你的朋友听到了你的话并分享给了你。"

"你们两个合作完成了组装这些积木。非常棒的合作。"

讲义

第五节: 情绪调控

NOTE: These handouts may be photocopied for use in your Incredible Years® Parent Groups. The handouts are copyright protected and may not be altered or edited in any way (including translations) without permission from The Incredible Years® headquarters in Seattle, WA. Contact incredibleyears@incredibleyears.com for more information.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

本周家庭练习

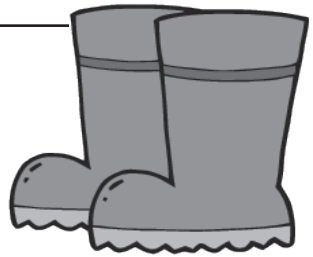
情绪调控

任务:

- 应用辅导培训的方式继续亲子游戏
- 示范积极的自我调控和冷静下来的技能
- 利用情绪温度计和小乌龟读物布置冷静下来的练习
- 在“情绪调控”记录表上记录下您的体验, 并带到下一节课

阅读内容:

Chapter 4, *Positive Attention, Encouragement, and Praise* in *Incredible Toddlers* book
OR
Chapter 5, Positive Attention, Encouragement, and Praise in Incredible Years book
AND
Chapter 12, Helping Children to Regulate their Emotions in Incredible Years book



讲义

记录表
情绪调控

日期:_____

我想逐渐减少看到的孩子的行为:	我想更常看到的积极的相反行为:	辅导剧本:
1. 例:发脾气	*1.* 如:深呼吸并再试一次	*1.* 例:“你虽然感到沮丧,但是你很耐心并坚持尝试。我认为你可以做到。”
2.	2.	2.
3.	3.	3.

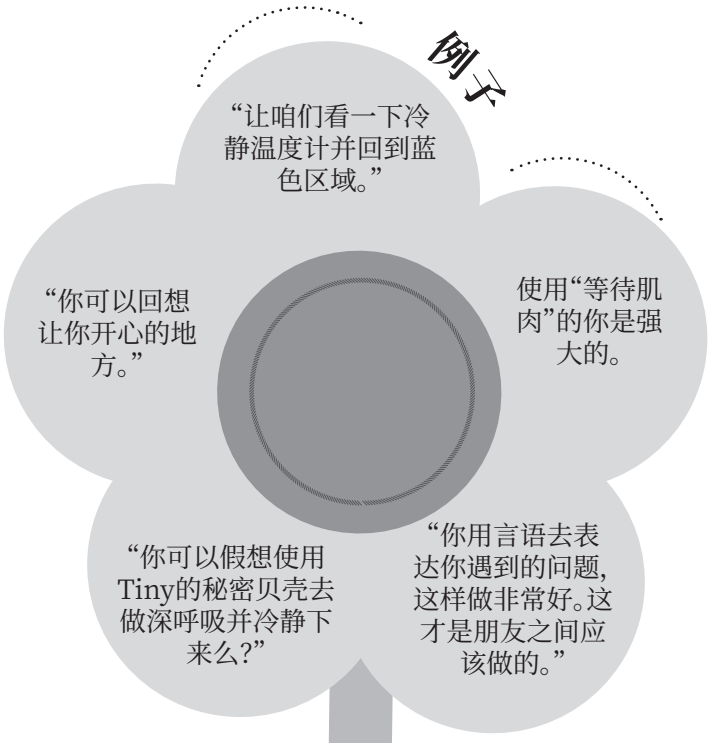
“培育一个欣欣向荣的花园意味着要悉心关注和栽培。”

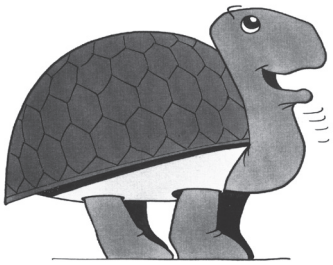
©The Incredible Years®

家长悉心关注小贴士

富有想象力的教育方式促进孩子的自我调控能力

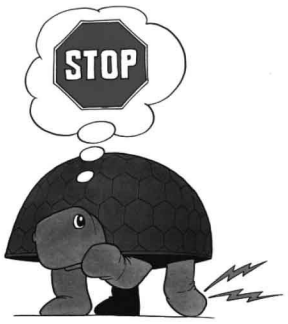
- 培训并表扬孩子的自我调控技能, 例如保持冷静, 耐心, 沮丧时再试一次, 等待轮到自己, 和使用言语。
- 当孩子沮丧时给与支持, 但是要分辨出他(她)们特别沮丧以至于无法听取建议而是需要空间先冷静下来。
- 利用手偶, 书籍和游戏去鼓励孩子练习冷静下来的方法。
- 示范并教给孩子他(她)们表达需求和感情时所需的词语。
- 帮助孩子学习自我调控的方法, 例如使用特别的毛绒玩具或毯子, 做深呼吸, 告诉自己可以冷静下来, 等待, 解决问题。



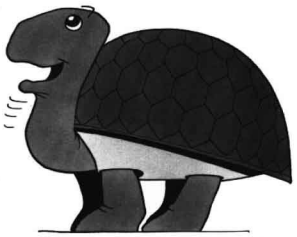


冷静温度计

我可以的。我可以冷静下来。

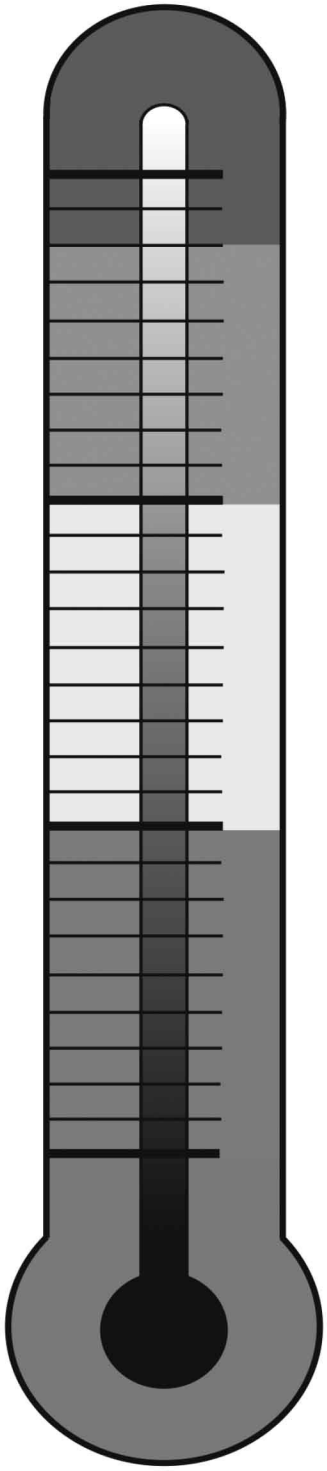


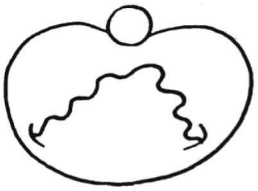
停止

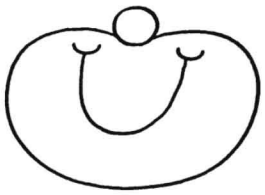


做三个深呼吸

保持冷静







讲义

第六节: 解决问题

NOTE: These handouts may be photocopied for use in your Incredible Years® Parent Groups. The handouts are copyright protected and may not be altered or edited in any way (including translations) without permission from The Incredible Years® headquarters in Seattle, WA. Contact incredibleyears@incredibleyears.com for more information.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

本周家庭练习

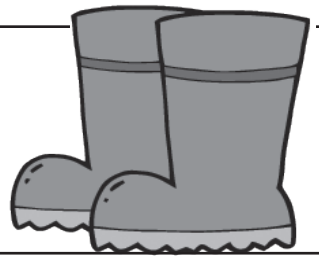
倾注关注, 有创意的游戏互动能提升孩子解决问题的能力。

任务:

- 继续进行孩子为主导的亲子互动游戏, 并使用辅导培训方法(避免提问)
- 阅读书籍并设置解决问题的练习场景。
- 表扬孩子使用积极的方法去解决问题。
- 在“解决问题”记录表上记录您的体验, 并带到下一节课。

阅读内容:

Chapter 7, *Positive Discipline - Handling Misbehavior* in *Incredible Toddlers* book
OR
Chapter 11, *Teaching Children to Problem Solve,* in *Incredible Years* book



讲义

记录表
解决问题

日期:_____

我要帮孩子解决的问题是:	我想更常看到的积极的相反行为:	解决问题的情景
1. 例:抓取抢夺	*1.* 例:分享	*1.* 例:孩子想要使用电脑,但事先询问并等待轮到他/她。
2.	2.	2.
3.	3.	3.

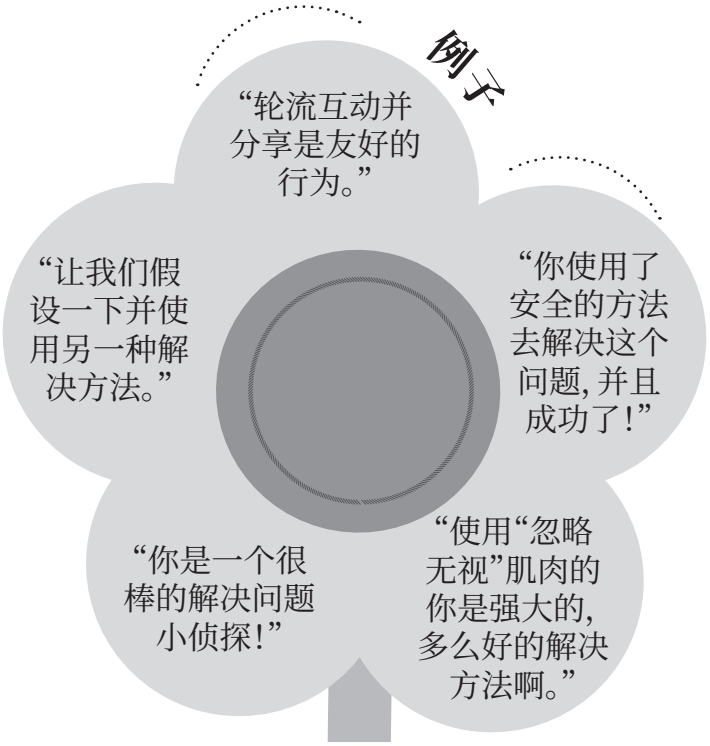
“一个悉心关注的园丁不会要求植物去开花,而是耐心的等待它去舒枝展叶。”

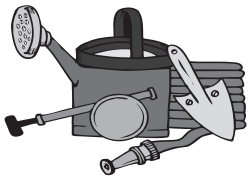
©The Incredible Years®

家长悉心关注小贴士

有创造性的游戏互动能促进孩子解决问题的能力

- 谈论感受并帮助孩子定义问题所在。
- 邀请孩子参与头脑风暴找出可能的解决方法。
- 积极并富有想象力。
- 示范亲社会的解决方法。
- 鼓励孩子练习不同的解决方法。
- 帮助孩子思考这个解决方法是否安全, 公平并能带来好的情绪。
- 请牢记重要的是学习怎样分析冲突的过程, 而不是得到正确答案。





讲义
解决问题列表

	是的	不是
1. 第一步:用情感来鉴定问题所在	_____	_____
2. 第二步:定义问题	_____	_____
3. 第三步:陈述目标	_____	_____
4. 第四步:头脑风暴	_____	_____
1. 保持开放, 不批评	_____	_____
2. 狂野, 创新, 幽默	_____	_____
3. 增加数量	_____	_____
4. 推迟细节的商定	_____	_____
5. 评估解决方法并作出最优选择		
1. 评估每一种方法	_____	_____
2. 选择最好的方法	_____	_____
6. 第六步:评估方法的成功性		
1. 增强进度	_____	_____
2. 改善解决问题的计划	_____	_____

学前的孩子通常能做到第一到第四步。评估调整解决方案会比较困难。

悉心关注的家长使用很多工具

©The Incredible Years®