



亲子

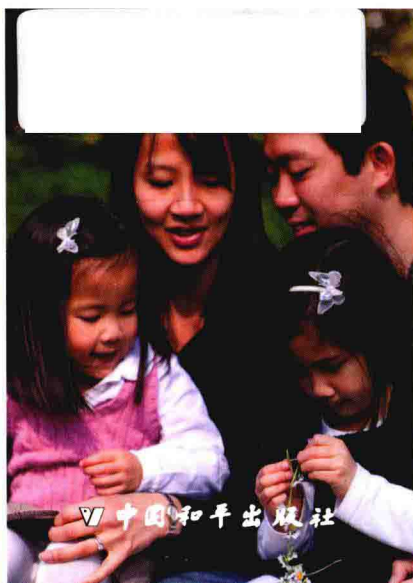
教育课程——儿童篇

The
Parenting Children
Course

给育有0至10岁
孩子的父母

> 来宾手册
Guest Manual

[英] 李力奇 李希拉 (Nicky & Sila Lee) 著



中国和平出版社



父母成长必修课

亲子

[英] 李力奇 李希拉 (Nicky & Sila Lee) 著

教育课程——儿童篇

The
Parenting Children
Course

给育有0至10岁
孩子的父母

> 来宾手册

Guest Manual

©Alpha International 2011

中国版权登记号：图字：01-2015-7071

图书在版编目 (C I P) 数据

亲子教育课程. 儿童篇 / (英) 李力奇, (英) 李希拉著; 阿尔法翻译组译. — 北京: 中国和平出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5137-1109-8

I . ①亲… II . ①李… ②李… ③阿… III . ①儿童教育 - 家庭教育 IV . ① G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 048722 号

亲子教育课程——儿童篇

[英] 李力奇 李希拉 著 阿尔法翻译组译

出版人: 肖 斌

责任编辑: 许桂钧

责任印务: 石亚茹

出版发行: **中国和平出版社**

社 址: 北京市海淀区花园路甲 13 号院 7 号楼 10 层 (100088)

发 行 部: (010) 82093860 82093737 (传真)

网 址: www.hpbook.com

投稿邮箱: hpbook@hpbook.com

经 销: 新华书店

印 刷: 环球东方 (北京) 印务有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 6

字 数: 90 千字

版 次: 2016 年 4 月北京第 1 版 2016 年 4 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5137-1109-8

定 价: 15.00 元

版权所有 侵权必究

本书如有印装质量问题, 请与我社发行部联系退换

致 谢

由衷感谢以下协助与鼓励我们制作亲子教育课程的人士：

罗伯·帕森斯 (Rob Parsons)，谢谢你的著作与演讲所给予的灵感、实例和故事。

罗斯·甘伯 (Ross Campbell)，感谢你书中的真知灼见，尤其有关管理怒气方面。

盖瑞·查普曼 (Gary Chapman)，谢谢你的五种爱之语的观念，不但帮助了我们，也帮助了许多父母。

李力奇与李希拉

Nicky and Sila Lee

本书所采用有版权的材料经作者和出版社全力联络，并一一蒙允，谨在此致谢，如有任何不经意的遗漏，我们要向相关人士致歉，并保证必在将来所有版本中确保应有的版权声明。

本书第 11 页“建议睡眠时间”对照表，摘自苏·帕嫫 (Sue Palmer) 所著《拯救童年》，蒙允转载。

第 33 页图表摘自苏·帕嫫的《拯救童年》，蒙允转载。

第 67 页的安全上网聪明守则 (SMART) 版权所有 ©Childnet International 2002-2011，蒙允转载。网址：childnet.com

目 录

- 第一课 建立稳固的根基 / 1
- 第二课 满足儿女的需求 / 19
- 第三课 为儿女立界限 / 32
- 第四课 教导健康的人际关系 / 47
- 第五课 父母的长期目标 / 63

附 录

- 附录 1 课程嘉宾 / 79
- 附录 2 教育专家 / 81
- 附录 3 推荐阅读 / 83

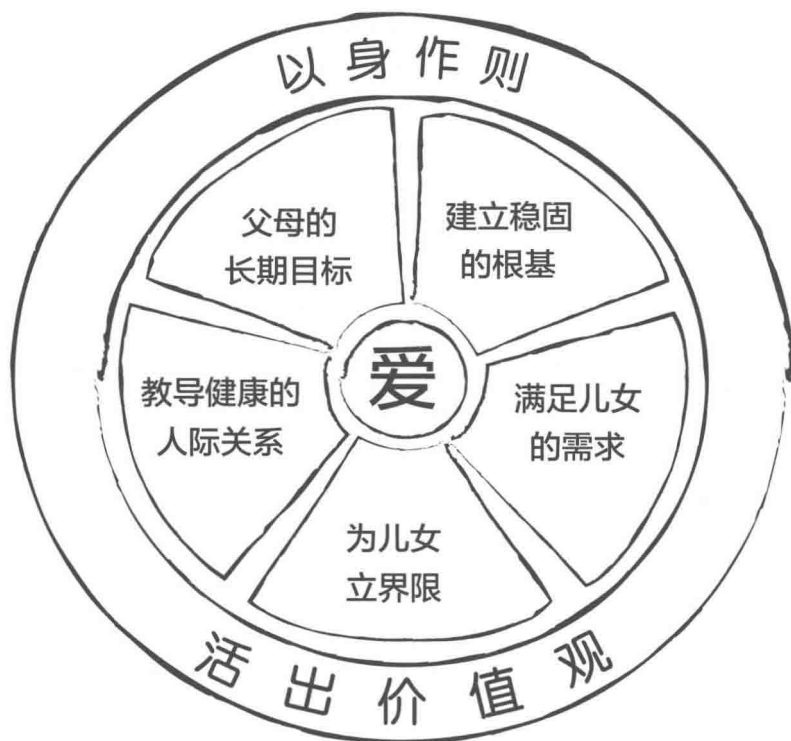
第一课 建立稳固的根基

上集 家庭的角色

前言

- 渴望成为完美父母——但这是不切实际又毫无助益的期望
- 养育子女没有速成公式或诀窍
- 面对不同情况和不同的子女，需要采取不同方法
- 某些原则是通用的
- 与其他父母讨论也很重要
- 现代生活节奏的挑战
- 父母必须投入足够的时间和精力在家庭生活中

儿童亲子教育转轮



笔记：

家庭的目的

1. 家庭提供支持

- 我们的子女将经历到：
 - 拒绝与排斥
 - 失望
 - 挫败
- 他们应该在家中经历到：
 - 接纳
 - 爱
 - 鼓励

2. 家庭提供乐趣

- 欢笑的价值
- 规划特别的家庭时间
 - 确保这个时间家里每个人都有空，没有答应别人做其他事
 - 避免有电话或他人干扰（除非是受邀的人，了解这是我们的“家庭时间”）

安排家庭时间之建议

- 尽量安排在每周同一时间
 - 至少花一个半小时开心地玩
 - 家庭成员轮流做主，选择要从事的活动
- （请参考 14-16 页家庭作业练习 1 的“活动建议”）

- 安排在用餐时间
- 让家人轮流选择最喜爱的菜单——当孩子

- 确保对话和活动与孩子能接受的程度相当
- 如果家庭时间是安排在周间晚上，就要协调好做功课、练琴等时间（至于要排在之前或之后，可视孩子的年龄而定）
- 把电视关掉，或者限制只能一起看某一个节目或 DVD

3. 家庭提供道德指标

- 孩子会从家人身上学到好行为和坏行为
- 他们学到各种价值观，如：
 - 为他人设想
 - 负责任
 - 帮忙做家务

4. 家庭是孩子学习互动的地方

- 孩子通过经验、观察与练习，学习到家中各种不同的关系：
 - 父母——孩子
 - 妈妈——爸爸
 - 手足——手足
 - 祖父母——孙子女
 - 叔伯婶姨、堂表等

经验：亲子关系

- 孩子是从感受父母无条件的爱来学习爱他人的。
- 让子女感到自己完全被接纳是很重要的
- 我们的爱与接纳能造就孩子以下各项，进而建立自信心：
 - 安全感（知道他们被爱不是因为做了什么，而是因为他们是誰）
 - 自我价值感（知道他们是有价值的人——他们的自我价值是基于他们认为父母是怎么看他们的）

笔记:

人——他们的自我价值是基于他们认为父母是怎么看他们的)
——有意义(知道他们的人生有目的,他们可以做出有价值的贡献)

“……地上最强大的力量莫过于无条件的爱,我认为如果你给你的孩子无条件的爱,那么你已经做对九成了。可能有些日子你不喜欢这爱——这爱并非不加批评;那完全是另一回事——但知道无论如何你总是可以回家,这对人生的意义甚大。这爱带给人的帮助非常非常多,假如每个父母都能从子女还小的时候就给他们这样的爱,我相信他们都能成为更好的人。”

华伦·巴菲特(Warren Buffett)

Yahoo! News and The Huffington Post 8 July 2010

观察:

妈妈——爸爸(和其他成年人)的关系

- 孩子会通过观察成人之间的关系来学习与
人相处
——我们身为父母,如何彼此交流和倾听
——我们通过肢体语言传达爱意
——我们是否尝试解决冲突、如何解决
- 孩子需要亲眼看到成人示范什么是亲密、
委身的关系(如欲进一步了解,请上网站
relationshipcentral.org 查询)
- 夫妻可以考虑一起参加“美满婚姻课程”,

以巩固你们之间的关系

- 若父母无法一起养育儿女（如单亲家庭），请尽可能与孩子的爸爸（或妈妈）维持良好关系（尝试解决冲突、彼此饶恕、养育态度一致等）

练习：

手足——手足（和其他同辈）的关系

- 孩子学习建立关系是通过与手足和朋友的交往来练习
 - 如何一起玩
 - 如何分享
 - 如何处理争执
 - 如何道歉与原谅

笔记：

5 周和 10 周课程使用

练习

评估你对孩子的养育现况

如果你的孩子已经够大，适合下列情况，请就自己养育子女的现状进行评估。否则，请以自己当年身为子女所接受的养育方式来填写（因我们发现我们常仿效上一代的方式来养育自己的儿女）。请诚实作答！然后与他人分享你希望有些什么样的改变。

	读完每一项叙述后在适合的格子里打钩				
	从来没有	很少	偶尔	通常是	向来如此
我们至少每周有一次特别的家庭时间，全家人聚在一起	☐	☐	☐	☐	☐
每周我都花一些时间和我的孩子做些好玩有趣的事	☐	☐	☐	☐	☐
每周有好几次我们全家人同桌吃饭（不是边看电视边吃）	☐	☐	☐	☐	☐
我经常告诉子女我爱他们，我给他们的赞美比批评多	☐	☐	☐	☐	☐
我控制我的孩子看电视和玩计算机游戏的时间	☐	☐	☐	☐	☐
我给孩子时间和机会跟我讲话；我会聆听他们关心的事	☐	☐	☐	☐	☐
我知道我孩子的朋友是哪些人，我知道我的孩子在学校最喜欢做什么，也知道他们最爱吃什么	☐	☐	☐	☐	☐
我的子女可以坦诚地跟我说话，如果我有什么让他们不高兴的事，他们也会告诉我	☐	☐	☐	☐	☐
我在管教子女的时候懂得自制	☐	☐	☐	☐	☐
我／我们已经协调出子女行为的界限，并且言行一致地执行	☐	☐	☐	☐	☐
我跟我的孩子谈我的信仰和价值观	☐	☐	☐	☐	☐
我把价值观传递给孩子	☐	☐	☐	☐	☐
我与孩子的爸／妈讨论关键的养育问题，并已达成一致的意见	☐	☐	☐	☐	☐

10 周课程使用

小组讨论

1. 你能否记得成长过程中，曾有某个特别时刻，你深刻感受到家人的支持？

2. 你的成长过程是否有欢乐的家庭生活？若有，是在什么时候？

3. 在什么时候 / 情况下，你的家里会充满欢声笑语？

4. 哪里是最能让你孩子学会建立健康关系的地方？

5. 为了经营好家庭里的各种关系，你能做些什么？

家庭作业：完成第 14-16 页的练习 1

笔记:

下集 健康的家庭生活模式

设定目标

- 拥有我们家庭生活的愿景
- 驻足思考我们想要达到的目标
- 二十年后，子女对我们和家会有什么回忆？

家庭生活的目标

子女成年后，当回忆起成长岁月时会不会联想到以下事情：

- 全家一起欢聚的时光？
- 有人倾听心事？
- 碰到艰难抉择时刻可以找家人好好谈谈？
- 得到鼓励和肯定？
- 个人独特的个性与恩赐被看重？
- 知道他们是被疼爱的？
- 学到重要的价值观如诚实、慷慨等？
- 学习考虑他人？
- 有人在为他们祷告？
- 家人会为他们的益处设立清楚的界限？
- 看到仁慈的榜样？

笔记:

1. 玩很重要

“那些人类自古以来就乐于参与的活动（奔跑、攀爬、装扮、制作以及分享），被一种个人独自长期久坐荧幕前的生活型态所取代，这是科技革命带来的一大副作用。”

《拯救童年》作者苏·帕嫚

Sue Palmer, Toxic Childhood

- 运用想象力
- 学习一些技巧
- 自己玩
- 跟别人玩
- 在室内玩也在户外玩
- 限制荧幕使用时间

建议看电视的时间限制	
孩子的年龄	时间长度
3 岁以下	不可暴露在荧幕前
3 至 7 岁	每天 30 至 60 分钟
7 至 12 岁	每天 60 分钟
12 至 15 岁	每天 90 分钟
16 岁以上	每天 2 小时

资料来源：艾立克·西格玛博士（Dr.s Aric Sigman）

笔记：

2. 培养感情很重要

- 对孩子来说，爱就是**花时间和他在一起**
- 孩子对时间的需要是质、量并重的
- 孩子出生后的头 18 个月很重要
- 主要照顾我们孩子的人是谁？
- 要在养育子女和工作间找到平衡点并不容易
 - 在家工作
 - 全职 / 兼职
- 花时间和孩子在一起，比光用嘴巴说爱孩子更有力
- 我们需要为生活中的各种事情**安排优先顺序**
 - 学习对孩子说“好”，而对其他的人或事说“不”
 - 唯有家庭是我们责无旁贷的地方
- 我们需要学习**规划时间**
 - 能与我们最珍爱之人共度的时光，并非一件自然而然就能发生的事
 - 已婚者，需规划每周都有“夫妻时间”
 - 为人父母者，需规划每周有“家庭时间”
 - 和每个孩子安排一对一的时间

（第二课的下集将详细讨论）
- 我们需要**保护**我们的时间以免被以下事物占满
 - 电脑、手机、电视
 - 电话
 - 其他人
 - 我们的工作

3. 建立固定的作息

- 固定的作息时间来带来稳定和安全感
- 作息固定有利于孩子的健康成长
- 用餐时间固定
 - 有助于养成健康的饮食习惯
 - 让全家人有机会在一起

——家人同桌共餐好处多

• 就寝时间

——孩子一定要睡眠充足（参见下表）

建议睡眠时间		
	年龄	建议睡眠时间 (每日)
婴儿	3 至 11 个月	14 至 17 小时
幼儿	12 至 35 个月	12 至 14 小时
儿童	3 至 6 岁	11 至 13 小时
较大的孩子 1	7 至 11 岁	10 至 11 小时

来源：《拯救童年》，作者苏·帕嫖

——沐浴时间、讲故事时间、学习时间

——提供自然而然的机会把我们的价值观
讲给孩子听，传递给他们

——在各层面上都有沟通管道

——情感上的

——身体上的

——灵性上的

笔记：

5 周课程使用

小组讨论

1. 你能否记得成长过程中，曾有某个特别时刻，深刻感受到家人的支持？

2. 你在成长过程中是否有欢乐的家庭生活？现在你们全家在什么时候玩得最开心？

3. 什么事情让你忙到抽不出时间陪子女？

4. 你们的家庭生活是否已有固定的作息时间表？（例如：每周中间有一次家庭时间，固定的用餐时间和就寝时间）？

5. 你希望能培养什么新的作息时间表？

家庭作业：完成第 14-18 页的练习 1 和 2