



第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

第二节 家长讲义

孩子的成长

每个孩子都会在身体上、情感上和智力等方面，经历从出生到成人的成长过程。开始上学是这个过程中的重要阶段。

大脑的发育

小孩在思考和推理方面的能力有限。他们不能将其感觉、想法和行为结合起来。他们的大脑对经历非常敏感。早期的经历与环境对孩子大脑的发育有非常强大的影响。与父母、兄弟姐妹、祖父母和朋友之间的积极互动，可以帮助小孩学习走路、说话、管理他们的行为和情绪、分享和解决问题。这些帮助包括：

- 安全的环境，孩子们可以无忧无虑地学习与探索；
- 为孩子创造很多机会去重复和实践新技能，这样帮助他们加深大脑内部的联系；
- 定期玩耍；
- 说话和互动；
- 称赞和积极的鼓励；
- 当他们体验新经历的时候给予支持；
- 切合实际的期望，包括让孩子以他们自己的节奏取得进步。



社交和情感上的成长

孩子特别需要在以下方面得到支持：

- 自我意识，包括他们自己身份的意识、信心和对自身感受的理解；
- 社会意识，欣赏人与人之间的差异，尊重、包容和理解其他人。
- 自我管理，一种管理和调节情绪、设定和完成目标、有效使用时间的能力；
- 负责地做出决定，包括明智地选择并理解其公平性；
- 人际关系技能例如：沟通、倾听、合作、分享、交朋友和解决纠纷。





第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

社交和情绪的成长和大脑的发育一样，对成功人生的意义重大而且必不可少。这类成长很大程度上取决于一个孩子的经历和孩子的人际关系。家长适当的行为榜样和反应是促进孩子们社交和情绪成长的重要因素之一。

生理发育

良好的生理发育是由以下方面促成：

- 健康的饮食习惯；
- 体育活动和娱乐；
- 良好的睡眠习惯、充分的休息。

如果孩子遭受创伤和毒品引起的压力，那么发育可能中断。发育中断对今后的学习和成功造成很大的影响。

创伤的类型

创伤可能严重干扰孩子学习常规和学习进程，这可能来自很多方面：

- 虐待孩子（身体虐待、性虐待、忽视、情感虐待或遭受家庭暴力）；
- 体罚和羞辱。这会导致学习成绩不好、精神健康问题甚至吸毒；

假如学校员工怀疑孩子受到虐待、家庭暴力或体罚的话，他们有责任通知相关部门，报告是强制性的。

压力

哈佛大学研究中心发现孩子的成长有三种压力：

- 正面压力，这是生活的正常组成部份；
- 可容忍压力，它可以通过家长和家庭的支持加以克服；
- 有害压力，这是当孩子遭受频繁、重大、持续的问题所产生的压力，例如虐待或家庭暴力，而孩子得不到大人的帮助。这种慢性的压力会中断孩子的大脑及其他系统的发育；

孩子可能会通过以下方式表现压力：冒险、发泄、好斗性或破坏性、哭泣、身体或精神上退缩、采取孩子气的行为、或者不愿意参加家庭和学校的活动。当然还有其它方面的问题。

帮助孩子应对压力

家长可以通过以下方式帮助孩子应对压力：

- 定期与孩子们一起共度平和而休闲的时间；
- 倾听孩子讲话，鼓励他们讲出感受和担心（这样就可以减少恐惧和担心）；
- 鼓励孩子过健康的生活（良好的饮食习惯、多锻炼、多睡觉）；





第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

- 避免对孩子过于严厉或消极否定；
- 为孩子提供安全且能促进其成长的家庭生活；
- 尽可能经常地鼓励和表扬孩子；
- 对孩子的活动表现积极的兴趣；
- 监督孩子接触媒体和科技（产品）；
- 避免把孩子的日程安排得过度紧凑，保证他们有充足的自由玩耍时间和休闲时间；
- 避免对孩子有不切实际的期望。



促进孩子积极的精神健康

孩子需要和成年人建立并培养亲密安全的关系，并且至少与一个家长建立积极的关系。具有与社区或学校相互连接的意识，也有助于保持良好的精神健康，参与社交和朋友圈也能保持良好的精神健康。家长还能帮助孩子追求积极的个人成就，而不仅仅是学业上的成功。

保证家庭环境的开放与易于沟通是很重要的。如果能鼓励孩子与父母谈论自己担心的问题，他们一般都会那么做，这样也给家长一个宝贵的机会，尽早发现孩子的问题。

获得帮助

如果压力或精神健康有问题，那么家长应该为孩子寻求专业帮助。与学校心理辅导员或家庭医生沟通，他们可以为家长推荐专业的服务人员。社区健康中心也提供免费的儿童与家庭咨询、评估和精神健康服务。





家庭重要活动2

家庭电影之夜

一家人在一起度过休闲时光是家庭生活的一个重要组成部分，但是有些事情孩子们不会经常和家长一起做，尤其是当他们长大的时候。有时候大家聚在同一间屋里是一种挑战。

这种活动不容易，尤其对那些刚度过烦琐一周的家庭或者他们正在闹矛盾的时候。而看电影不需要太多沟通，而是聚在一起休闲。



第三部分：家长讲义翻译版本 英语资料

需要的材料

家庭电影（主流电视频道通常在周五或周六晚上放映家庭电影。电影还可以租或者下载。你们还可以去电影院）。

零食（水果、玉米花、饮料或特别的安排）。

一个合适的地方，所有家人可以聚在一起看电影。

说明

选一个晚上大家都在家并且大家都有空。如果孩子能按时睡觉那么孩子上学期间的晚上也可以。

让家人提前几天知道要举行家庭电影之夜以及什么时间举行。这就给每人一个机会期待大家在一起。

家庭电影之夜应该在饭后进行，这样就不会饥肠辘辘。

家庭电影之夜禁止使用手机和平板电脑。

前一天晚上提前通知所有成员家庭电影之夜举行的时间。

在定好的时间大家聚在一起，除上厕所之外，大家应该聚在一间房里欣赏电影。

关灯、按下播放键观看电影。

