



LÉMAN CHENGDU  
INTERNATIONAL SCHOOL  
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

# 家长公开课 在家庭环境中培养良好的习惯

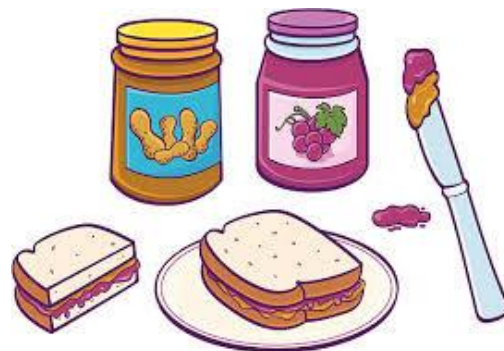
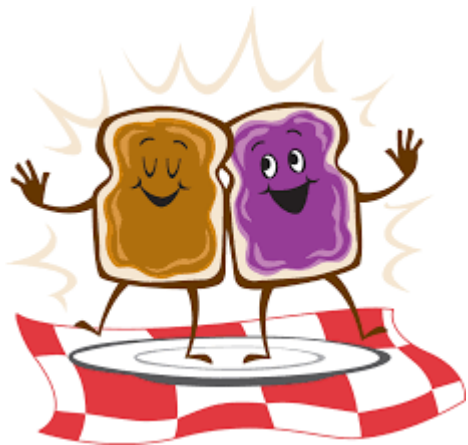


**你能改变的只有你自己！**

--2014 意识纪律

在家庭环境中培养良好的习惯

# 如何制作花生黄油果酱三明治



# 幼儿园孩子的大脑状态



## 应急状态 大脑根部

应急状态代表着原始的大脑，并问这样一个问题：“我安全吗？”唯一能舒缓应急状态的方式就是创造安全感



## 情绪化状态 边缘系统

大脑已具备中级功能并会问这样的问题：“有人爱我吗”唯一能舒缓该状态的方式是创造联系。



## 高级状态 前额叶

高级状态意味着在解决问题和学习的时候是最佳状态。大脑会问这样的问题：“我可以从中学到什么？”

# 小组问题

1. 您的孩子在应急状态下有何反应
2. 您的孩子在情绪化时有何反应？





**管教不是您对孩子做的事;而是  
您在孩子身上培养出来的东西。**

**-Dr. Becky Bailey**

# 学生发展

任务：

- 每张海报上都有一个特定年龄的孩子
- 通过如下方式完成海报：
  1. 画一个特定年龄的孩子
  2. 列出他们的喜恶
  3. 列出他们在社交和情感上的表现
  4. 用例子说明他们想说的
  5. 列出他们表现出来的可观察行为
  6. 请描述你在这个年龄看到的里程碑



# 应急反应

- 我们选择战斗、逃跑和不动的反应状态。
- 常见的行为包括身体攻击、发脾气或退缩。
- 在家可以怎么做？
  1. 保持冷静并确保您孩子是安全的。
  2. 关注是什么引起您孩子的这一反应。
  3. 对这种行为要果断而不是咄咄逼人。
  4. 当触发这种情形时，为您孩子建立一个呼吸的习惯来帮助他们。
  5. 忽视孩子寻求注意的行为。
  6. 等孩子的这一反应结束后，跟孩子讨论发生了什么。



# 呼吸技巧

排汗式、卷饼式和气球式都是减少压力的放松技巧。

当你感到沮丧时，S.T.A.R是一种通过呼吸来减压的方法。



## 排汗式

伸展你的手臂，假装你的手臂是水龙头。收紧手臂，肩膀和面部肌肉。缓慢地呼气，发出“SSSSHHH”的声音，并放松你的肌肉，从压力中释放出来。



## 微笑、深呼吸和放松

尝试用你的肚子呼吸，吸气的时候肚子向内，呼气的时候肚子则会向外。这也可以帮助孩子学着呼气慢于吸气。



## 卷饼式

起立，交叉双脚。现在将你的右手手腕交叉在左手上，转动双手，使你的大拇指朝向地板，手掌并拢，手指交叉，弯曲你的手肘，轻轻把你的手向下朝向你的身体，直到可以停在胸部中心。将舌头顶在上颚上，放松，深呼吸。



## 气球式

将你的双手举过头顶，十指交叉。举起手臂，想象自己是一颗气球，用鼻子呼吸。撅起嘴唇，慢慢呼气，放下手臂，发出“pbpbpb”的声音。

# 情绪状态

- 一种孩子能感受到被爱的状态
- 在生命的前三年，孩子们通过与家长的联系来学习如何处理人际关系。
- 常见的行为包括寻求注意、关系抵抗、粘人、完美主义、骂人、社会排斥
- 在家如何做：
  1. 保持冷静并确保您孩子是安全的。
  2. 寻找您孩子正在说和感觉到的“错误信息”。
  3. 是什么让您的孩子觉得他/她被排斥或不被爱？
  4. 如果孩子觉得自己没有得到父母的爱，那么父母就需要建立一种新的安全关系。
  5. 当您的孩子在别人身边感到不舒服时学会倾听他们。
  6. 保持平和以建立一种安全的联系。

# 两个积极的选择

1. 深呼吸并做一个理性的决定，专注于您想让您的孩子做什么
2. 用乐观的语气告诉您的孩子“你可以有选择”
3. 清晰地说出实现这一目标的2个选择
4. 通过要求您孩子作出承诺来完成这个过程
5. 关注您孩子的选择



# 肯定的, 消极的和攻击性的语气

	肯定的	消极的	攻击性的
目的	清晰并且成功	通过取悦他人来避免冲突	通过权利支配避免冲突
语气	毫无疑问的	请求许可?	或其他的
权利	包含	丧失	从其他方面取得
感受	直接表达	间接表达	间接表达
信息	可用的, 做什么	不可用的, 迷惑	可用的, 有攻击性的



# 家长们使用肯定语气的建议

1. 名字、动词、所有肯定的指令
2. 毫不迟疑的语气
3. 如果您的孩子抗拒，告诉他们并表现出来
4. 改变方向
5. 留言







答疑

# 给家长的资源

- <https://consciousdiscipline.com/>
- <https://iitway.com/mod/book/view.php?id=670>
- <https://www.today.com/parenting-guides>
- <https://www.babycenter.com/>
- <https://www.fatherly.com/>
- <https://raisingchildren.net.au/>
- <https://allfortheboys.com/>



谢谢!



LÉMAN CHENGDU  
INTERNATIONAL SCHOOL

A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

[www.lis-Chengdu.com](http://www.lis-Chengdu.com)

## Follow us on *WeChat*

Please scan the QR code and get to know more about Léman.  
请扫描如下二维码关注我们的微信公众号，了解乐盟更多信息



订阅号 *Official Account*

视频号 *Channels*

