

佛山市南海区社会工作委员会
佛山市南海区启创社会工作服务中心
联系方式:17722718951
初版:100本
出版时间:2016年11月

关注微信



儿童身心健康 家庭教育课程套

2015年度家·南海“社案”创新大赛获奖社案

主办单位 / 佛山市南海区社会工作委员会
承办单位 / 佛山市南海区启创社会工作服务中心





目 录

- 01 前言
- 02 适用范围及对象
- 03 理论依据
- 04 识别机制
- 05 现状分析
- 07 服务程序
- 21 我们的心声
- 23 附件
- 27 感谢有您





前言

家庭是社会的基本细胞,是人生的第一所学校。习近平主席在2015年的新春团拜会上明确提出了家庭教育的重要性,在今年11月,全国妇联联合教育部、民政部等9部门印发了《关于指导推进家庭教育的五年规划(2016-2020年)》。这说明了不论时代发生多大变化,不论生活格局发生多大变化,我们都要重视家庭建设,注重家庭、注重家教、注重家风。

2015年10月,由佛山市南海区启创社会工作服务中心提出的“儿童身心健康家庭教育社案”(以下简称“本社案”)在南海区社会工作委员举办的“2015年度家·南海‘社案’创新大赛”中脱颖而出并获得资助。在“关爱桂城”建设督导委员会、桂城街道教育局等单位的大力支持下,本社案顺利落地南海师范附属小学,并以学校三、四年级部分学生家庭(经筛选)及其所在的系统为介入对象开展“家庭教育”主题服务,联动“家庭-学校-社区”,引导家长科学地关注儿童身心健康发展,并在服务中以行动研究方式积极实践、探索促进儿童身心健康发展家庭教育模式。

家庭教育不仅是家庭的责任,还需要学校的参与,社区环境的支持并提供互动平台。本课程套以儿童的身心健康发展为依归,整理社案项目一年以来的实践经验,从学校、家庭、社区三个层面归纳出一套较为具体、系统的介入方案,供共同工作于家庭教育领域的专职工作人员参考借鉴。课程套仍然有诸多需要完善的地方,期望能携手行业同仁一起持续充实课程套,让其惠及更多的学校、更多的家庭、更多的孩子。

儿童身心健康家庭教育社案项目组

2016年11月



适用范围及对象

01 课程套适用对象

本课程套适用于小学三、四年级具有以下部分或全部特征的学生,以及学生家长:

- (1) 缺乏自信
- (2) 解决问题能力较弱
- (3) 依赖性较强
- (4) 较被动,很少作出理性思考
- (5) 缺少上进目标,实践动力不足
- (6) 不能接受别人的批评
- (7) 情绪控制能力较弱,经常以大哭或动手去表达自己的负面情绪
- (8) 以自我为中心
- (9) 家庭关系疏离
- (10) 人际关系不佳,缺少朋友

02 课程套使用的校园设施建议

本课程套主要以小组、工作坊等形式推行,着重参与者的体验和经历,所以校园是否能够提供稳定的硬件设施、空间场地,以及基本的推行环境,将会直接地影响课程套使用的效果。编者建议,从硬件设施来看,在使用课程套时,学校应提供较为固定的活动场室(30-50平方米为佳,课室、多功能室、舞蹈室等均可),以及桌椅、投影等设备。从推行环境来看,学校能协助宣传课程活动内容,并明晰工作人员角色,促进课程组工作人员与相应的学生和家長建立信任关系,缩短工作人员(若为非本校工作人员)融入学生和家長的时间;学校领导、相应的老师对课程套的内容需有一定了解,能够指定合适的非文化课程学习时间用于本课程套的实践活动;班主任老师与课程组工作人员建立定期沟通机制,相互反馈参与小组的学生和家長的情况,形成学校与课程组良好的互动。

03 推行课程套工作人员资质要求

本课程套涉及理论知识、方法技巧较多,学生和家長对课程套实践的反应、改变程度、反馈问题存在较大差异,实施过程需工作人员具备较强专业性。编者建议,本课程套须由专业社工(社工专业毕业或持有国家助理社工师以上资格证书)推动执行。不具备条件的地区、学校,可考虑统一组织学校专职心理老师接受课程研发单位系统的培训,后由心理老师推行课程套。



理论依据

本课程套的框架搭建、内容设置、工具指引主要依据以下理论制定与调整。

01 抗逆力理论

抗逆力是人类天生的一种潜能,是面对危机或逆境的适应(Lifton,1994),内在的改变、自我校正及复原的一股动力(Werner and Smith,1994)。抗逆力亦是一种普遍的能力,这种能力令个人、家庭、社区能预防、减轻或克服逆境带来的损害。具有抗逆力的人,能转化逆境令生命更强(Grotberg,1995)。抗逆力低的儿童会问题解决能力较弱,较依赖别人,自信心较低,社交能力较弱等。若能在此阶段协助儿童提升抗逆力,则能使儿童身心健康地成长。

02 生态系统理论

生态系统理论(ecological systems theory)发展心理学中,由布朗芬布伦纳(U Bronfenbrenner)提出的个体发展模型,强调发展个体嵌套于相互影响的一系列环境系统之中,在这些系统中,系统与个体相互作用并影响着个体发展。换句话说,儿童的成长环境并不孤立存在,家庭教育存在于“家庭-学校-社会(社区)”的系统中。因此,加强三个系统之间的互动与整合,一起围绕儿童健康成长的联动机制非常重要。

03 赋权理论

赋权(empowerment)意味着帮助个人、小组、家庭,以及社区在其内部或周围探求和扩展其资源与手段的意图和过程。赋权的五个理念(Barbara Levy Simon)包括与案主和委托人之间的合作伙伴关系;对扩大案主能力和优势的强调;关注个人或家庭与环境;将案主视为积极的能动主体;将个人的精神指向一直受到剥夺和压制的人群。赋权理论认为探求人们内部的力量就“必须推翻和抛弃歧视性的标签;为家庭和社区资源的链接提供机会,让人们远离自己的思维定式,确信人们的梦想”。课程通过家长工作坊、学生小组等活动凝聚家长和学生乃至学校,让他们参与其中,培育他们,使他们从意识及能力层面有所提升,从而达至家庭教育的改善。



识别机制

本课程套主要通过问卷调查与学校推荐两个途径,筛选出适合参加的学生家庭。

01 调查问卷

问卷【附件一】分为学生问卷与家长问卷,调查对象为三、四年级的学生及其家长。从基本信息、家庭情况、学生个人情况三个维度来了解学生和其家庭的总体情况。结合问卷分析,从每个年级中筛选出约25个学生家庭作进一步的考察。

02 学校推荐

班主任在学校接触学生的机会最为频繁,亦需要经常与家长保持沟通,一般情况下班主任能够较为全面地掌握本班学生家庭的情况。为了筛选出更适合的介入对象,编者结合调查问卷结果与课程套适用范围,对三、四年级的班主任进行了访谈。在访谈过程中,班主任根据工作员提出的维度(参考问卷设计)推荐加入小组的学生家庭。同时,编者就问卷筛选的结果(每年级约25个学生家庭)邀请班主任分享对这些学生家庭的观察及分析,进一步提高入组学生家庭的适切性。

03 组员选录原则

根据问卷调查的结果与学校推荐名单,工作员优先选择同时出现在问卷筛查结果与学校推荐名单的学生家庭。



现状分析

关于南海师范附属小学三、四年级学生及家长家庭和个人情况调查部分数据说明

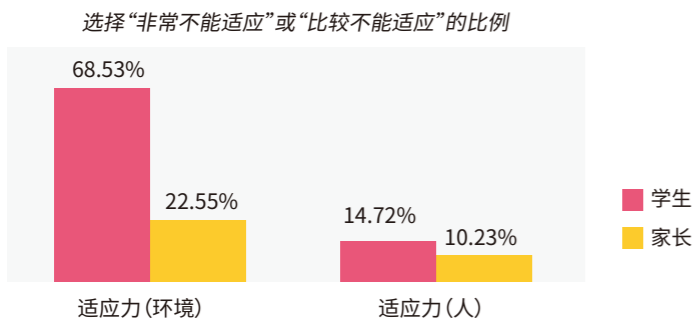
调研对象:南师附小三、四年级的学生及家长,共1070名受访者

调研方式:问卷调查

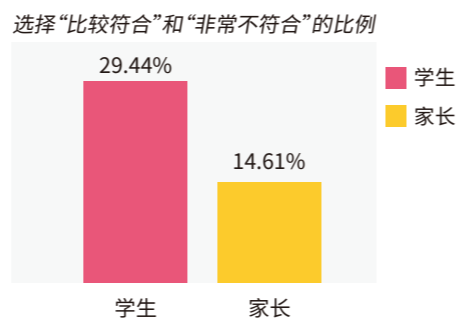
调查年份:2016年

以下为调研的部分题设及统计数据:

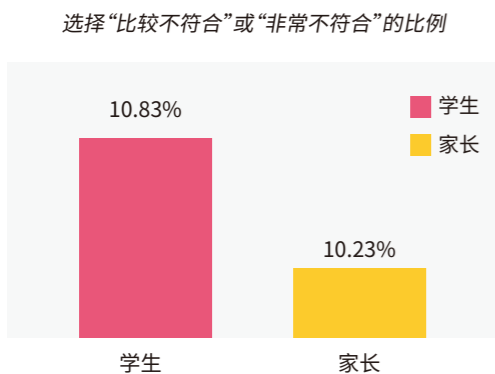
01 (适应力:环境) 如果我去到一个新学校,我会觉得不能适应
(适应力:人) 我非常乐意认识父母的朋友(之前没有见过的)



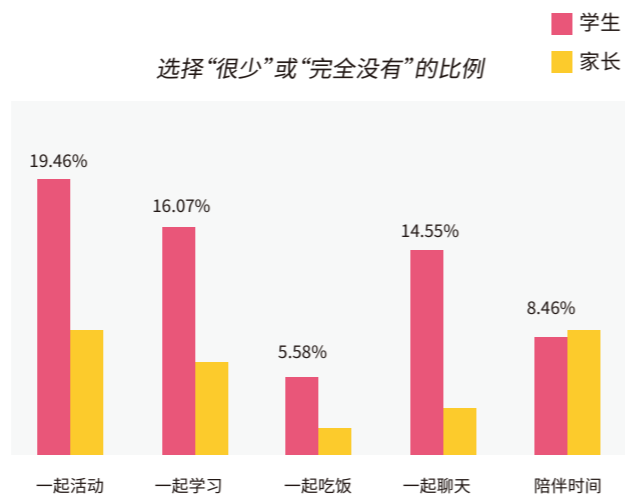
02 即使遭到挫折(如考试考差了,比赛输了等),我依然觉得自己是很棒的人



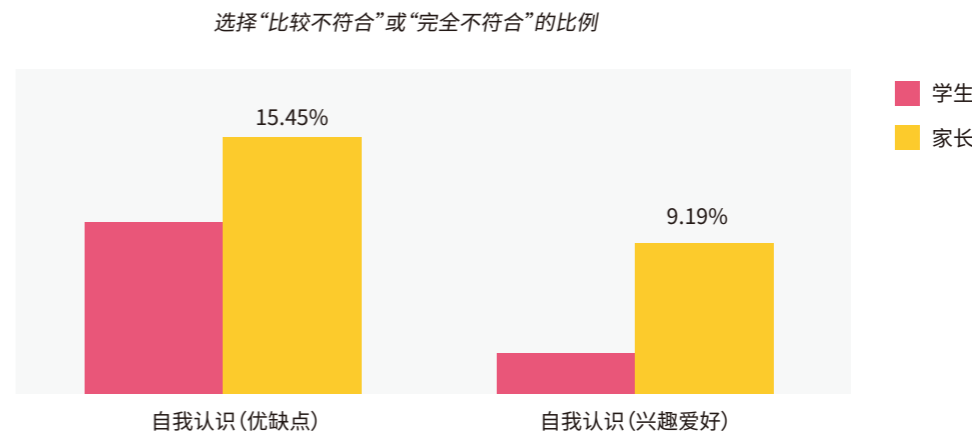
03 当我不开心或生气的时候,我不会伤害自己或他人



04 亲子互动的时间



05 (自我认识:优缺点)我非常了解自己的优缺点
(自我认识:兴趣爱好)我非常了解自己的兴趣爱好



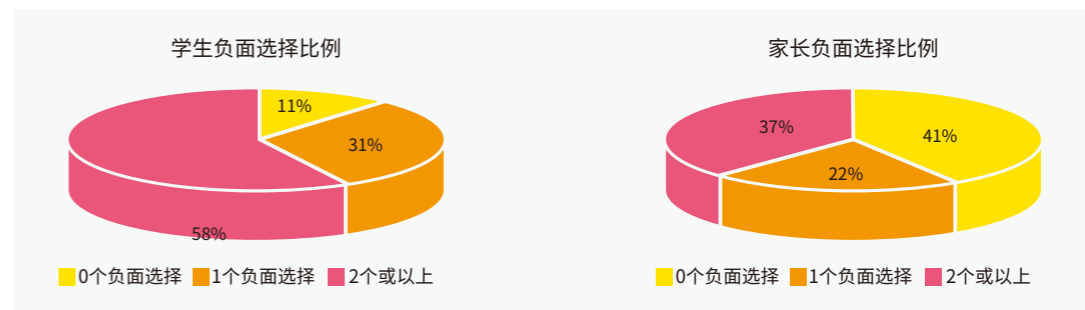
06 儿童身心健康发展问题普遍存在

在问卷调查中发现,儿童的身心健康发展问题是普遍存在的。从数据中看出:

1. 无论是家长还是学生个人,都认为学生自身并不能很好的适应新环境;
2. 近三成学生自我认同感低;
3. 超一成学生在情绪不良时,有伤害自己或他人的倾向;
4. 一起吃饭、聊天、活动、学习、陪伴的时间少,亲子互动不足;
5. 家长认为学生的自我认识不全面。

因此,工作人员将分别从家庭、学校、社区三个层面介入服务,并且还会联动这三方的力量,探索促进儿童身心健康发展的家庭教育模式,引导家长关注儿童身心健康发展。

儿童身心健康发展问题普遍存在



在20道问题中,超过50%的学生会在至少2道题中选择负面描述,其中有家长最多在17道题中选择负面描述,平均每道题有10%的人数选择负面描述。

01 学校层面

服务程序



一、教师工作坊

(一) 活动概述

- 1.目的:
 - 1)使班主任、学校领导了解项目内容以及问卷调查结果;
 - 2)强化老师对该项目推进的配合;
 - 3)选出适合参加项目的学生家庭。
- 2.对象:三、四年级的班主任
- 3.时长:1小时

(二) 活动流程

时长	主题/目的	内容	物资
5分钟	社工与参加者互相认识	1. 社工自我介绍,并了解老师对社工的认识度 2. 程序:拍拍乐	标签纸 马克笔
15分钟	了解项目内容以及问卷调查结果	社工简介项目内容以及问卷调查结果	PPT
15分钟	焦点访谈	访谈内容: 1.您觉得学生的需要是什么? 2.在学生的成长支援中,老师的角色是什么? 3.您觉得班里的学生最好/最差的表现是什么? 4.您觉得班里的学生家长最难处理的问题是什么? 5.对社工促进家长关注儿童身心健康发展的工作有什么建议? 6.社工与老师如何通力合作?	大白纸 马克笔
20分钟	选出适合的学生家庭	1.班主任根据课程套适用范围,写下5个名单 2.与问卷调查的筛查名单配对 3.填写家庭情况工作纸	名单工作纸、 家庭情况 工作纸
5分钟		总结及反馈	

(三) 本部分附录

- 1.程序:拍拍乐
规则:工作员起一个拍子,组员根据拍子的节奏逐一进行自我介绍。

- 2.名单工作纸:
教师工作坊——初步筛选名单学生资料收集工作纸。

班级:		
序号	姓名	原因
1		
2		
3		
4		
5		

3.家庭情况工作纸

教师工作坊——初步筛选名单学生家庭情况资料收集工作纸

班级:_____

- 1.在上述名单中,据您了解,属于单亲家庭的有(请同时写明单亲原因:离异或离世)

- 2.在上述名单中,据您了解,属于低保家庭的有

- 3.在上述名单中,据您了解,家庭成员中有长期病患、残疾或精神障碍的有

学生姓名:_____ 家庭成员关系:_____ 病症:_____

学生姓名:_____ 家庭成员关系:_____ 病症:_____

- 4.在上述名单中,据您了解,学生与父母任意一方或双方不同住的有:

- 5.在上述名单中,据您了解,您认为亲子关系最有待改善的是:

二、学生焦点小组

(一) 活动概述

- 1.目的:
 - 1)提升参加者的社交能力
 - 2)提升参加者的问题解决能力
 - 3)提升参加者的处理不良情绪的能力
- 2.对象:问卷筛查+老师推荐的学生15个
- 3.时长:50分钟/节,8节

(二) 活动流程

节数	主题/目的	内容	物资
第一节	认识小组	1. 社工自我介绍,并澄清小组期望和目标 2. 程序:抛“猪”引玉 3. 订立小组契约 4. 社工分享抗逆力故事 5. 互相欣赏 6. 总结反馈	签到表、笔 公仔、大白纸 欣赏纪念品
第二节	认识目标制定原则	1. 回顾上节小组内容以及小组契约 2. 程序:升级版抛“猪”引玉 3. 社工分享目标制定原则 4. 程序:合力建塔 5. 互相欣赏 6. 总结反馈	公仔 签到表、笔 评估表 报纸、剪刀 透明胶 目标制定原则工作纸
第三节	提升参加者的问题解决能力	1. 回顾上节小组内容以及小组契约 2. 程序:猜猜他是谁 3. 社工分享问题解决的步骤 4. 程序:飞越黄河 5. 互相欣赏 6. 总结反馈	签到表 笔 问题解决的步骤工作纸 评估表
第四节	1. 提升问题解决能力 2. 初步了解冲突处理原则	1. 回顾上节小组内容 2. 程序:剪刀石头布 3. 程序:千里传珠 4. 社工带出冲突处理的原则 5. 互相欣赏 6. 总结反馈	签到表 笔 绘本
第五节	1. 提升问题解决能力 2. 初步了解冲突处理原则	1. 回顾上节小组内容 2. 程序:剪刀石头布 3. 程序:千里传珠 4. 社工带出冲突处理的原则 5. 互相欣赏 6. 总结反馈	千里传珠道具 签到表、笔 评估表 冲突处理原则
第六节	了解冲突处理	1. 程序:天气预报 2. 回顾上节小组内容 3. 社工分享冲突处理的5种模式 4. 情景题 5. 互相欣赏 6. 总结反馈	冲突处理的5种模式 情景题
第七节	了解处理动怒原则	1. 回顾上节小组内容 2. 程序:你划我猜(情绪版) 3. 情绪分类 4. 社工分享平复情绪原则 5. 情绪是非题 6. 相互欣赏 7. 总结反馈	平复情绪原则
第八节	总结	1. 回顾问题解决步骤、目标制定原则、冲突处理步骤和模式、情绪平复原则 2. 程序:罗马水炮 3. 总结反馈	签到表、笔 评估表 竹子 绳子 水勺 气球

(三) 本部分附录

第一节

1. 程序:抛“猪”引玉

目的:破冰

规则:小组成员先自我介绍。然后计时开始,工作人员将球抛给一个组员同时喊出他的名字。依此类推,但抛球对象不能重复,直到全部组员都接过球。

2. 抗逆力故事:龟兔赛跑

目的:与组员分享抗逆力的元素,如合作、互相支持、坚持、自信等。引导组员以此为目标。

3. 互相欣赏

目的:引导组员发掘自己或他人的优点
规则:欣赏自己本节的表现,或欣赏其他组员本节的表现

第二节

1. 程序:升级版抛“猪”引玉

目的:目标制定

规则:根据上节的时间,与组员商定目标时间,商量对策。在不准看名牌的情况下,完成游戏。看看是否达成目标。

2. 目标制定原则:有挑战性;能达到;可量化;有时限;个人化;明确

3. 程序:合力建塔

目的:目标制定;合作

规则:将组员分组,3-4人一组。每个组有工具8张报纸,一把剪刀,一卷透明胶。组员利用这些工具制作一座不低于1.5米的纸塔,20分钟内完成且不倒即任务挑战成功。

第三节

1. 程序:猜猜他是谁

目的:促进组员关系

规则:工作人员描述一位组员的特征,由组员猜是哪位组员。

2. 问题解决的步骤

- 1) 问一问:什么问题困扰我
- 2) 想一想:什么方法可解决
- 3) 选一选:选出最可行的方法
- 4) 做一做:订立步骤去实行

3. 程序:飞越黄河

要点:面对困难时,怎么做

规则:将组员分成两组,按组员人数少一块给予木板。每组成员需依靠派发的木板从起点走到终点,最快到达的为胜。如果有人的身体任何一部分触及地面,全组组员需从新开始。没有身体人触碰的木板也将被没收。

第四节

1. 故事:石头汤

要点:村民怎样做才可以一起吃晚宴

2. 程序:太空异形

规则:组员根据工作人员的指令做出相应的造型。

要点:团队合作

第五节

1. 程序:剪刀石头布

规则:组员两两之间猜剪刀石头布,输了的组员要为对方按摩。

2. 程序:千里传珠

规则:将组员分成两组,每人拿着一块管道。在全部管道不触碰的情况下,把乒乓球运送到终点。当球掉到地上,需重来。手不可以碰到球。

要点:面临冲突时的解决方法

3. 冲突处理原则:

红灯:停一停,听听对方的意见

黄灯:“我讯息”法

1. 形容对方的行为

2. 表达对方行为的影响

3. 我的感受

绿灯:和朋友一同参与决定

交通灯:向其他人求助

第六节

1. 程序:天气预报

规则:工作人员先分别示范小雨、中雨、大雨的动作。当工作人员说出某个天气时,组员需做出指定的动作。

2. 冲突处理的5种模式

退缩型(乌龟)、争胜型(鲨鱼)、妥协型(狐狸)、忍让型(小熊)、解决型(猫头鹰)

3. 情境题

根据冲突处理原则,在以下的情境怎么做:

1. 妈妈买了巧克力味和草莓味的雪糕给你和妹妹,

可是你2种口味都想吃

2. 同桌踩脏了你的新鞋子,而且拒不道歉

3. 妈妈叫你不要玩手机,可是你还想玩

第七节

1.程序:你划我猜(情绪版)

规则:工作人员选一位组员负责描述一个情绪词语,但不可说出词语,其他组员猜。

2.程序:情绪分类

规则:让组员将上一环节的情绪词语分类,然后说出分类的原因。

要点:情绪没有好坏之分,是正面、负面、中性

3.平复情绪原则

1)明白生气是人人都有情绪,但我们可以选择不同的方法去表达

2)不伤害自己,也不伤害别人

3)不用指责或侮辱的方法、动作及语言来表达不满

4.程序:情绪是非题

规则:工作人员引导组员说出处理不良情绪的做法,如打枕头、吃东西等。工作人员引导组员讨论这些方法是否符合平复情绪原则。

第八节

1.程序:罗马水炮

规则:将组员分成4-5人一组。每组有一套绳子竹子。组员根据材料做成一个小型罗马水炮,并用炮台发射水球,射得远的为胜。

要点:考察组员的团队协作、冲突处理、处理不良情绪等能力。

三、学生焦点小组(进阶版)

(一)活动概述

1.目的:

1)加强和深入挖掘组员对自我的认识,增强其自信心

2)使组员熟悉掌握情绪平复的原则,并能运用到生活中

2.对象:学生焦点小组成员15个

3.时长:50分钟/节,6节

(二)活动流程

节数	主题/目的	内容	物资
第一节	自我了解	1.社工欢迎组员回到小组,澄清小组期望和目标 2.程序:暗杀特务 3.订立小组契约 4.程序:你是XXX的XXX 5.相互欣赏 6.总结反馈	签到表、笔 评估表 积分簿 颜色笔
第二节	自我了解	1.回顾上节小组内容和小组契约,表彰成长之星 2.程序:你眼中的社工 3.延伸:你眼中的自己 4.程序:我希望..... 5.互相欣赏 6.总结反馈	签到表、笔 积分簿 颜色笔
第三节	再次认识情绪; 回顾冲突处理原则	1.回顾上节小组内容,表彰成长之星 2.程序:情绪九宫格 3.程序:情绪正负分 4.回顾冲突处理原则 5.互相欣赏 6.总结反馈	签到表、笔 评估表 积分簿 颜色笔 情绪九宫格 工作纸
第四节	1.运用冲突处理原则; 2.学会表达情绪	1.回顾上节小组内容,表彰成长之星 2.程序:谁是卧底(情绪版) 3.程序:父母最常说的话 4.互相欣赏 5.总结反馈	签到表、笔 积分簿
第五节	1.加强组员的自我认同 2.了解组员对家庭的期望	1.回顾上节小组内容,表彰成长之星 2.程序:我想象中的家 3.程序:我是小演员 4.互相欣赏 5.总结反馈	画纸 签到表、笔 我是小演员 情境题
第六节	总结	1.回顾上节小组内容,表彰成长之星 2.程序:我想象中的家 3.回顾与分享 4.程序:愿望纸飞机 5.总结	演出工作纸 【附件12】

(三)本部分附录

第一节

1.程序:暗杀特务

目的:破冰

规则:将组员平均分成两组,工作人员协助每位组员编号,号码为1-7。两组组员面对面站成一排。当工作人员喊“暗杀特务”时,组员喊“暗杀谁”,工作人员回答“暗杀特务00X”。被喊到的组员需站出来,并快速地说出对方的名字。最先被喊出名字的特务则会被暗杀,成为下一个发号施令者。

2.程序:你是XXX的XXX

规则:组员在积分簿上画一个能代表自己的图案,然后用一个形容词形容自己,把形容词与名字写在空白处。

第二节

1.程序:你眼中的社工

规则:邀请组员画出社工的形象,然后写下组员看到的社工的优点或缺点。

2.程序:你眼中的自己

规则:工作人员派一张画有男生或女生形象的工作纸给组员,组员在人物的左手写下自己的优点,在人物的右手写下自己的缺点。

3.程序:我希望.....

规则:工作人员展示一张有大家名字的工作纸。工作人员引导组员思考并写下自己未来希望成为一个怎样的人。可以是品质方向,可以是职业方向。

第三节

1.程序:情绪九宫格工作纸

目的:扩大情绪词语库;认识情绪的分类

规则:1) 社工先将情绪词语藏在室内

(词语:快乐、难过、悲伤、伤心、高兴、甜蜜、尴尬、生气、心酸、害怕、委屈、嫉妒、烦闷、担心、骄傲、自卑、害羞、后悔、兴奋、内疚)

2) 组员在室内找9个情绪词语,并写到九宫格里

3) 工作人员随机念情绪词语,最快把念到的3个情绪词语连成一条直线的为胜

4) 将以上的情绪词语按正面/负面分类

5) 分别补充正/负面的情绪词语

第四节

1.程序:谁是卧底(情绪版)

目的:表达情绪

规则:每个组员随机拿到一张抽签张,纸上会有一个词语。每个组员需要轮流描述自己拿到的词语。拿着不一样的词语的组员就是卧底。当每个组员都描述后,让组员选出谁是卧底。如果卧底不被发现,则卧底胜。

2.程序:父母最常说的话

规则:工作人员引导组员写下父母经常对孩子说的话。然后让组员轮流选出一至两句演绎。(此部分建议录影)

第五节

1.程序:我想象中的家

规则:组员画出他想象中的家的一个情景,并与其他组员分享。

2.程序:我是小演员

规则:将组员分成2-3人一组。组员根据平时与父母沟通的方式,演示以下情境:

1) 妈妈让你不要停止玩电脑,可是你没有停止

2) 告诉父母,考试考差了

第六节

1.程序:我想象中的家

规则:将组员分成2-3人一组。根据“我讯息”法,以及你期望的家的状态,演示以下情境:

1) 你和妈妈/爸爸参加亲子画画活动,你说要画火山,妈妈说要画房子

2) 你和父母参加亲子活动,要为队伍起名字,父母在旁边催促你们快点起名字

四、家长工作坊

(一) 活动概述

1.目的:

1) 提升家长的亲子沟通技巧

2) 提升家长平复情绪的能力

3) 提升家长的目标制定的技巧

2.对象:学生焦点小组成员的家长

3.时长:60分钟/节,4节

(二) 活动流程

节数	主题/目的	内容	物资
第一节	1.建立关系 2.家庭教育的态度	1.回顾学生小组情况 2.澄清小组期望 3.程序:抛“猪”引玉 4.程序:你我同行 5.程序:撕纸 6.程序:OK手势 7.总结反馈	公仔 签到表 笔、评估表 环保纸
第二节	亲子沟通技巧	1.反馈学生小组情况 2.回顾上节小组内容 3.程序:五官沟通方程式 4.社工分享关于沟通的元素 5.讨论:“言传”VS“身教” 6.总结反馈	签到表、笔
第三节	目标制定原则	1.反馈学生小组情况 2.回顾上节小组内容 3.程序:合力建塔 4.社工分享目标制定原则 5.讨论:怎样与孩子一起设定目标 6.总结反馈	报纸 透明胶 剪刀
第四节	情绪平复原则	1.反馈学生小组情况 2.回顾上节小组内容 3.程序:击鼓传球(情绪版) 4.社工分享情绪平复原则 5.讨论:怎样做到不“出口伤人” 6.总结反馈	白纸 马克笔 球

02 家庭层面

服务程序

(三) 本部分附录

第一节

1. 程序: 你我同行

目的: 了解家长的背景情况

规则: 家长根据工作人员的指令, 寻找有相同背景的家长组成一组, 并举手示意。如子女同班, 或子女数量一样等指令

2. 程序: 撕纸

规则: 工作人员派给每位家长一张环保纸。家长根据工作人员的指令撕纸, 并将废纸扔掉。

要点: 标签孩子

3. 程序: OK手势

规则: 家长根据工作人员的指令, 将OK手势摆在相应的五官上。

要点: 家长的行为对孩子的影响

第二节

1. 程序: 五官沟通方程式

规则: 将家长分组, 两人一组, 并背对背坐着。一位家长负责看工作人员展示的图案, 并将图案描述给另一位家长, 另一位家长负责画。第一轮负责画的家长不可以问问题, 第二轮负责画的家长可以问问题。

要点: 沟通方式

2. 沟通的元素: 语言、语气、动作

第四节

1. 程序: 击鼓传球 (情绪版)

规则: 工作人员负责敲鼓或放音乐, 家长在传球给下一个人的同时要说出一个情绪词语。当鼓声停下时, 拿着球的家长需分享一个应对不良情绪的方法。

一、亲子活动

(一) 活动概述

1. 目的:

- 1) 观察亲子之间的互动与沟通情况
- 2) 促进亲子之间的互相支持关系

2. 对象: 问卷筛查+老师推荐的学生20个

3. 时长: 90分钟

(二) 活动流程

时长	主题/目的	内容	物资
15分钟	互相熟悉; 活络气氛	1. 工作人员自我介绍; 2. 工作人员简介活动流程; 3. 询问疲惫指数 4. 热身游戏: 桃花朵朵开	签到表 笔
65分钟	爱要亲近大挑战	规则: 以家庭为单位, 限定时间50分钟, 先在起点完成拼图, 得到暗号, 戴上纸手环。然后根据暗号, 在校内找到任务点, 并完成相应的任务, 获得工作人员的签名。在完成任期间, 纸手环断裂的话, 需找到工作人员更换才可以重新开始。回到大本营后, 回答出“解决问题”的四个步骤分享	暗号纸 纸手环 任务清单
30分钟	互相服侍	1. 以家庭为单位, 根据食材, 做三文治, 互喂 2. 吃完三文治以后, 互相服侍	吐司 番茄 果酱
10分钟		总结反馈	

(三) 本部分附件

1. 任务清单

(1) 伴我同行: 参加者在门口填写立志卡 (在一周内为家人做一件有意义的事), 并读出。然后订定挑战时间, 戴上眼罩, 走进室内。室内灯光较暗, 播着恐怖音乐, 有障碍物。家长和小孩需拉着手或搭着肩膀穿过, 到终点。期间, 只有家长可以说话。到终点后, 拿着立志卡摆Pose拍照。

(2) 家庭号气球列车: 参加者抽签选部位 (额头、脸颊、手臂、背部), 然后工作人员将气球放在家长和孩子的相应部位之间, 亲子需夹着气球走过指压板, 如气球跌下, 需重来。

(3) 我爱喝水: 参加者站在指定位置, 利用吸管, 轮流喝完杯中的水。不可移动杯子。

(4) 我想了解你: 家长和孩子背对背坐着, 由工作人员问问题, 然后参加者写出答案。工作人员记录答对的题数。

(5) 你听我说: 家长戴上眼罩, 在孩子的指挥下穿过障碍阵, 走到终点。然后角色互换再进行一轮。写下感受。

二、家长学堂

工作人员根据家长的需求,邀请社工、心理咨询师、医生等不同的专业人士,给家长分享不同的家庭教育主题,引导家长关注儿童身心健康健康发展。

序号	家长学堂主题	主要内容
1	超重的书包-培养孩子的自理能力	1.了解家长关注儿童的哪个方面 2.整理书包的要点 3.培养孩子自理能力的要点
2	让你的孩子更专注,精准提升小学生注意力	1.小学注意力的误区 2.儿童培养注意力的实质 3.注意力提升的方法
3	忙碌父母与你分享“关于陪伴”的那些事儿	在有限的时间内,高效陪伴孩子的方法
4	当亲子关系遇上思维导图	1.介绍思维导图 2.如何利用思维导图增加亲子互动
5	当盛夏遇上儿童保健	1.儿童安全用药 2.儿童中暑的预防与处理 3.儿童暑期饮食健康和肠胃保健
6	沟通100FUN	1.了解孩子的心思 2.如何与孩子有说不完的“话匣子” 3.家庭互动工具
7	智慧父母 正面管教	1.正面管教的教育理念 2.透过孩子的眼光看待世界 3.正面管教的技巧
8	与孩子谈谈“性”	1.性与性教育 2.性与成长 3.“五步法”回应孩子提出的有关性的问题 4.案例分享
9	做情绪的主人	家长如何用“情绪抽离法”处理情绪,并帮助孩子处理情绪,让亲子关系更加亲密
10	让孩子自信地走出“无所谓”的状态	通过让家长了解产生“无所谓”状态的原因,从而掌握提升孩子自信心的方法
11	“别让孩子输在起跑线上”真的吗?	了解儿童均衡发展的重要性
12	探索孩子行为背后的密码	通过了解儿童特点和需求,剖析各种家庭教育误区,使家长学会如何与孩子相处,协助孩子健康成长

现以其中一个主题课程为例,介绍活动程序

(一) 活动概述

- 1.活动名称:沟通100FUN
- 2.目的:
 - 1) 让参加者认识小学阶段儿童的特质,以及家庭互动的小工具及技巧方法
 - 2) 参加者能够将工作坊上学习到的小工具和小技巧进行应用
 - 3) 参加者通过活动,增强与孩子沟通及互动的信心以及动力
- 3.对象:家长
- 4.时长:90分钟

(二) 活动流程

时长	主题/目的	内容	物资
5分钟	相互认识	1.社工对参加者表示欢迎 2.社工自我介绍 3.了解到场家长的基本情况(工作状况、孩子年龄等)	麦克风
10分钟	了解并澄清期望	1.了解家长参与此工作坊的期望及困惑 2.回应家长提出的对活动的期望,并且表达社工的期望 3.通过平举手掌的方式,了解参加者此时此刻的情绪状态	
15分钟	热身互动	1.画自画像 2.对应着眼耳鼻口,回忆从孩子那里分别感受到的,看到的印象最深刻的眼神/情绪,听到的印象最深刻的一句话、一种感觉,孩子说的最多的话 3.邀请部分家长分享	
30分钟	促进家长对“沟通”主题的认识与方法把握	促成沟通的元素应包含哪些内容? 1.信息源 A.对于青少年的特质与表现的认识和了解 B.了解家长的教育方式与特征 2.沟通的渠道 A.话题的选取与延伸 B.桥梁的搭建 3.沟通媒介的运用 4.沟通的接收者 A.主体是谁 B.信息的认知水平 C.如何接收	
15分钟	分组讨论,分析并寻找自身亲子沟通过程中的现状及之后的应对方法	1.分组,分组讨论 A.信息源层面: 父母的管教方式与孩子的特质相符的多,还是对抗的多? B.沟通渠道层面: 聊的话题是双方共同想聊的还是单方面想聊的? 用过什么媒介与孩子进行沟通? C.接收者层面: 站在谁的角度考虑问题?	
10分钟	分享与交流	1.每组派代表分享自己的讨论结果 2.现场提问及回应 3.总结	

03 社区层面

服务程序

一、社区活动

儿童的成长环境并不是孤立存在的,除了受到家庭、学校的影响之外,还会受到社区环境、气氛的影响。

序号	社区活动主题	主要内容
1	FUN FUN暑假公益行之爱心捐赠会	亲子家庭在捐赠会中作为义工收集图书和开展游戏,并通过捐赠会,向社区内推广正向的家庭教育理念
2	FUN FUN暑假公益行之情系怀集,暖心出行	亲子家庭亲自前往怀集麦村小学,将捐赠的物资送到学校。孩子们亲自整理图书,打扫图书室。同时,亲子家庭还分批对当地的贫困学生进行探访,送上关心和慰问
3	甜甜蜜蜜去旅行	通过亲子旅行的形式,促进亲子关系
4	古城探秘	通过在佛山多个标志性的人文遗产处完成指定任务,使亲子家庭了解佛山历史,体会原汁原味的岭南文化,关注文化保护和传承,培养家庭参与公益的意识
5	清凉一夏	通过与亲子家庭一起给周边社区的高温作业者送上清凉饮料,让孩子学会关爱身边人
6	成长特攻队之义卖行	通过让孩子们与家长一起亲手做手工,参与定价,再义卖物品,促进亲子关系之外,还学会关怀弱势群体

现以其中一个主题活动为例,介绍活动程序

(一) 活动概述

1. 活动名称:清凉一夏

2. 目的:

1) 通过活动,促进亲子互动,以及促进亲子关系

2) 通过活动,使参加者关爱身边人

3) 通过活动,使参加者关注社区环境对儿童身心健康发展的影响

2.对象:亲子家庭

3.时长:90分钟

(三) 本部分附件

1.工作纸

1) 在送清凉的过程中,你看到哪些因素有利于儿童的成长?

2) 在送清凉的过程中,你看到哪些因素不利于(或危险因素)儿童的成长?

3) 你期望的社区是怎样的?(作文、画画等形式均可)

(二) 活动流程

时长	主题/目的	内容	物资
10分钟	了解活动背景	1.参加者签到 2.工作人员简介活动	签到表
15分钟	相互熟识	1.工作人员介绍路线 2.参加者分组,互相认识 3.情境练习 4.每个家庭领取物资和工作纸	路线图 饮料 工作纸
1小时	送清凉	工作人员分别带领两组参加者按路线出发,给沿途的高温作业者送清凉饮料	
30分钟	分享	填写工作纸,并分享	工作纸



我们的心声

学生⁰¹

小黄同学:我学到了如何控制情绪,我已改变了从前的不自信。这6节小组,我都觉得很HAPPY!

大黄同学:在小组里面,我学到了如果你有什么情绪,要用语言表达。如果要发泄,可以在不伤害物品或人的前提下发泄。我现在有情绪会表达出来,并会用正确的方式发泄情绪,并且比以往更细心了。

翁同学:或许之后不再有成长特攻队了,但我会记在心里,经常想念的。

社工⁰²

张姑娘:这一年,我们很高兴能够一直与家长同行,陪伴着孩子成长。我们一起见证了家长在家庭教育观念上的转变,见证了家长与孩子的关系更亲密。而我希望项目的结束对大家来说是未完待续,之后能够一起继续关注儿童身心健康成长!

叶姑娘:在平时的工作中,我们都能感受到家庭教育对小朋友的塑造实在是太重要了。很高兴能看到很多家庭在这一年有了喜人的变化,亲子之间更加亲密有默契,小朋友能够向父母打开心扉,父母亦能对小朋友更有耐心与尊重。希望迈出这一小步的开始,能让小朋友和家长在一起成长的过程中,有更多正能量的变化。而我们,也一直都在行动。

家长⁰³

黄同学家长:无心插柳的第一次冒险参加“甜甜蜜蜜去旅行”活动,让我反省以往的打骂高压政策和坏脾气,平时绝缘参与活动的自己,开始反思。之后每次中心组织的活动我都抽时间去参与,让亲子关系更亲密一点,陪伴多一点。而孩子也在慢慢地敞开心扉,以前的他是胆小、懦弱、没自信的,现较活泼,偶尔会主动与别人交流。这是一天一天的改变,我们慢慢地感受到他真的在进步!

小黄同学家长:孩子通过参加各项的活动,使其开启了各方面的潜能,例如懂礼貌了,性格比之前开朗了,做错事勇于承担,主动分担家务,同学之间学会相互帮助,情感方面有所改善等等。孩子进步了,希望今后能有更多的机会向你们学习与探讨,再次感谢你们!

赵同学家长:孩子参加成长特攻队一年了。在多样的活动里,孩子们学习沟通,学习团结协作,学习克服困难、解决问题的方法,同时锤炼了面对失败、挫折的韧性。这些品质潜移默化地影响孩子的行为,并默默地发生改变。孩子有幸,家长也是幸运的,能和孩子一起同受教育和启发。

陈同学家长:我们家孩子从小就比较爱动,调皮。进入小学以后,经常因为各种问题被老师投诉、批评。随着年龄越大越难管教,一度导致亲子关系陷入很僵的局面,身为家长完全不知道要怎么办,特别苦闷、迷茫。三年级,接触了成长特攻队以后,才开始真正的去了解儿童教育,才开始学习应该怎样去做一个妈妈,才开始学习更多的沟通技巧,跟不同情绪中的孩子去沟通,才慢慢开始追赶孩子成长的节奏。这一年,参加成长特攻队的活动,读一些亲子教育的书,听一些老师的讲座分享,看着孩子这一年的变化,感受着亲子关系一点点的变暖,好欣慰。这一年我们和孩子一起成长了,一起进步了!育儿长路漫漫,感谢成长特攻队这一年的陪伴,感谢社工姑娘们辛勤的付出,希望下期还能有机会跟你们一起学习,一起成长!

附件1
调查问卷

儿童身心健康家庭教育社案项目 调查问卷(学生版)

问卷编号:S_____

亲爱的同学:

儿童身心健康家庭教育社案项目由南海区社工委主办,南海区启创社会工作服务中心承办。本项目将联动“家庭-学校-社区”,探索促进儿童身心健康发展的家庭教育模式,引导家长重视儿童身心健康发展。本项目将以南师附小的三、四年级的学生及其家庭作为探索对象。为了更好地了解儿童及其家庭的情况,合理开展服务,我们设计了本问卷。请您根据自己的实际情况作答,所有问卷的资料,我们都遵循严格的保密原则。感谢您的支持与配合。

佛山市南海区启创社会工作服务中心

填写提示:

- 1.选项没有对错之分,和学习成绩无关,请根据自己的实际情况,在最符合您实际情况的选项上打“√”。
- 2.如无特殊说明,每题只选一项。

一、基本信息

学生班级:	学生姓名:
性别:男/女	年龄:

二、家庭情况,请回忆你和父母的相处情况,选出最符合你实际情况的选项,在相应的位置打“√”

- 1.在你需要的时候(如饿了、冷了、生病了、平时日常生活等等),你的父母有照顾你吗?
A有,无微不至 B基本能照顾到 C很多时候都没有怎么管我 D完全没有
- 2.你喜欢现在的家庭氛围/关系吗?
A非常喜欢 B觉得还好 C不是很喜欢 D非常不喜欢
- 3.你觉得你和父母在一起的时候是否很安全?
A觉得非常安全,父母会保护我 B挺安全的,但有时也会有点担心
C经常会觉得不安全,很担心 D非常害怕,一直在担心
- 4.有关于你的事情,父母会事先征求你的意见或让你一起参与讨论吗?
A会,所有事情都会先问过我 B大部分事情都会先问过我,但有些不会
C大部分事情都不会先问我就决定了 D不会,所有事情都没有问过我就决定了
- 5.对于你的合理的学习以外的爱好活动(如阅读、运动、艺术兴趣等),你的父母会尊重和支持吗?
A会,父母让我多尝试 B基本会,但有时也会不高兴
C基本不会,很多限制 D完全不会,这也不让我做,那也不让我做
- 6.你和父母会一起参加活动(如参加亲子运动会、户外活动、听讲座、购物、看电影等等)吗?
A经常 B有时 C很少 D完全没有

- 7.你的父母会陪你一起学习吗?
A经常 B有时 C很少 D完全没有
- 8.你和父母会一起吃饭吗?
A经常 B有时 C很少 D完全没有
- 9.你和父母会一起聊天吗?
A经常 B有时 C很少 D完全没有
- 10.你觉得父母对你的陪伴够不够?
A非常够,父母总是和我在一起 B还可以,大部分时间都在
C不够,大部分时间都不在 D完全不够,他们总是很忙

三、个人情况,请仔细阅读以下描述,判断是否符合自己的实际情况,在相应的选项上打“√”

序号	描述	选项			
1	当我不开心或生气的时候,我不会伤害自己或他人	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
2	我大部分时间的心情都是比较愉悦和平静	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
3	即使遭到挫折(如考试考差了,比赛输了等),我依然觉得自己是很棒的人	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
4	我相信如果我努力学习,我的期末考试一定能取得进步	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
5	我非常了解自己的优缺点	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
6	我非常了解自己的兴趣爱好	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
7	你有几个好朋友	A没有	B 1个	C 2-4个	D 4个以上
8	我经常帮助我的朋友/同学/老师/家长等	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
9	如果我去到一个新学校,我会觉得不能适应	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
10	我非常乐意认识父母的朋友(之前没有见过的)	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合

问卷到此结束,谢谢!

附件2
调查问卷

儿童身心健康家庭教育社案项目 调查问卷(家长版)

问卷编号:P_____

亲爱的家长:

儿童身心健康家庭教育社案项目由南海区社工委主办,南海区启创社会工作服务中心承办。本项目将联动“家庭-学校-社区”,探索促进儿童身心健康发展的家庭教育模式,引导家长重视儿童身心健康发展。本项目将以南师附小的三、四年级的学生及其家庭作为探索对象。为了更好地了解儿童及其家庭的情况,合理开展服务,我们设计了本问卷。请您根据自己的实际情况作答,所有问卷的资料,我们都遵循严格的保密原则。感谢您的支持与配合。

佛山市南海区启创社会工作服务中心

填写提示:

- 1.选项没有对错之分,和学习成绩无关,请根据自己的实际情况,在最符合您实际情况的选项上打“√”。
- 2.如无特殊说明,每题只选一项。
- 3.请家长独立完成。

一、基本信息

学生班级:	学生姓名:
家长姓名:	职业:

二、家庭情况,请阅读以下描述,判断是否符合自己实际情况,在相应的选项上打“√”

序号	描述	选项			
1	我对我孩子的照顾很仔细	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
2	我满意我现在的家庭氛围	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
3	我帮助孩子建立足够的安全感	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
4	关于孩子的事情,我会事先征求孩子的意见并和他一起讨论	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
5	关于孩子的合理的学习以外的爱好活动,我会尊重和支持	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合
6	我会和孩子一起参与活动	A经常	B有时	C很少	D没有
7	我会陪孩子一起学习	A经常	B有时	C很少	D没有
8	我会和孩子一起吃饭	A经常	B有时	C很少	D没有
9	我会和孩子谈心	A经常	B有时	C很少	D没有
10	我觉得我对孩子的陪伴足够多	A非常符合	B比较符合	C比较不符合	D非常不符合

三、孩子情况,请根据你对孩子的了解,选出最符合他的情况的选项,在相应的选项上打“√”

- 10、当你的孩子很生气的时候,他会?
A伤害自己或他人 B破坏物品或大吵大闹 C什么都不做,自己生闷气
D会发泄情绪,但是是可以接受的方式 E其他(请写出)_____ F 不知道
- 11、你的孩子大部分时间的情绪状态是怎样的?
A快乐、兴奋、愉悦 B平静、平和 C郁闷、紧张、难过 D生气、愤怒、烦躁 E不知道
- 12、当你的孩子遇到一些挫折(如考试考差了,比赛输了等),你觉得他会倾向于?
A全盘否定自己,认为自己就是一个失败的人 B比较否定自己,看到消极的方面多
C接受自己这方面的不足,但依然看到更多积极的方面 D不管结果怎样,都会觉得自己是很棒的人 G不知道
- 13、你觉得你的孩子是一个乐观的人吗?
A是的,非常乐观 B还好,比较乐观 C一般,不是很乐观 D非常悲观 E不知道
- 14、你的孩子能正确认识自己的优缺点吗?
A是的,他知道自己的优缺点 B一般般,他大概了解 C他不是很清楚自己的优缺点 D不知道
- 15、你的孩子知道自己的兴趣爱好吗?
A是的,他非常了解 B一般般,他大概了解 C他不是很清楚自己的兴趣爱好 D他根本没有兴趣爱好 E不知道
- 16、你的孩子有多少个好朋友?
A没有 B 1个 C 2-4个 D 4个以上 E不知道
- 17、你的孩子经常帮助你/老师/同学等做事吗?
A是的,经常 B有时 C很少 D基本没有 E不知道
- 18、如果去到一个新的环境(如新学校),你的孩子会?
A非常不适应,抗拒,需一周以上才适应 B比较不适应,需一周时间才适应
C比较适应,一般2-3天就能融入新环境 D非常适应,表现快乐,1天就能融入新环境 G不知道
- 19、如果你带孩子认识你的朋友(你孩子之前没有见过的),你的孩子会?
A非常抗拒,不愿意见 B比较抗拒,但还会不情不愿见 C虽然很紧张,但他也会努力尝试表现好
D很乐意,表现兴奋,落落大方 G不知道

四、空闲时间,如果要开展活动,你希望在什么时候开展,请在你方便的时间段方框内打“√”(可多选)

	周一	周二	周三	周四	周五	周六
上午						
下午						
晚上						

问卷到此结束,谢谢!



感谢有您

佛山市南海区社会工作委员会

“关爱桂城”建设督导委员会

南海师范附属小学

桂城街道教育局

桂城街道社会工作委员会

佛山市南海区社会服务联合会

南海师范附属小学家长委员会

