COVID-19 家庭教育

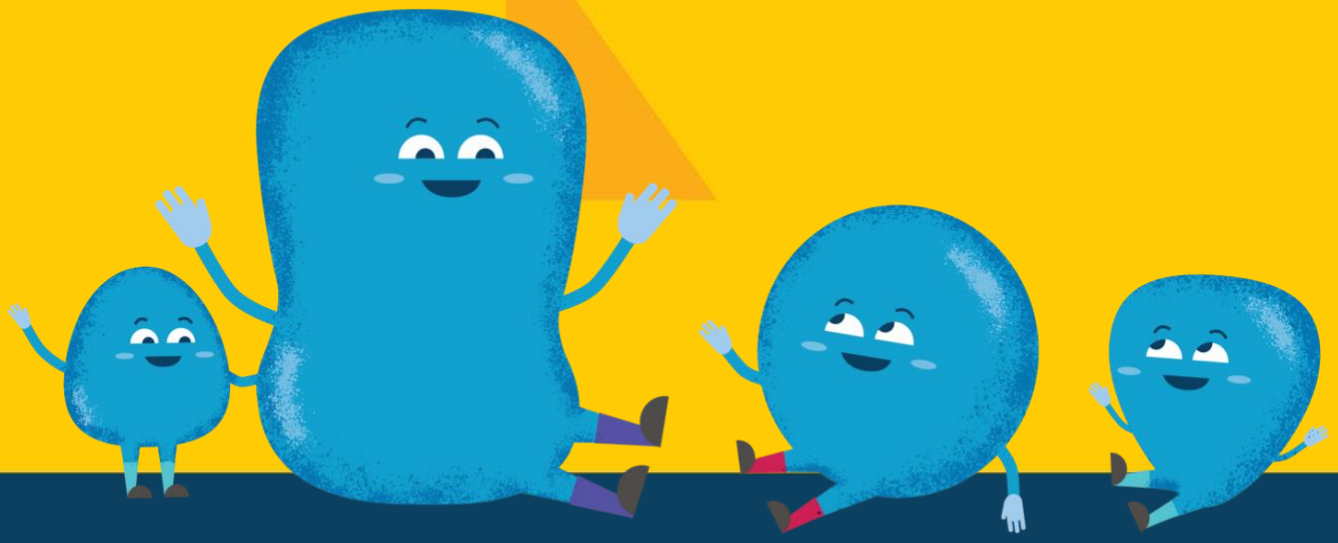
个案工作者贴士

识别风险家庭，提供家庭教育支持

感谢您与这些家庭保持联系，您的帮助对他们来说意义重大。每当您打电话时，请先询问谈话时间是否合适。

简短的问题以识别风险家庭	
目前的情况给许多家庭都带来较大压力。您觉您目前在家庭教育方面，压力有多大？ 0 – 毫无压力 10 – 难以承受的压力	高风险– 5分或以上
居家隔离期间，很多家庭会发生争吵，或者是觉得孩子好像在故意惹家长生气。您家里有发生这些情况吗？ 0 – 从来没有 10 – 一直发生	高风险– 5分或以上
注意 – 您最了解您服务的家庭。如果您觉得他们风险较高，请相信自己的经验和直觉。您就是专家。	高风险–遵循您的专业判断
适用于所有家庭: 您是否愿意在疫情期间获取免费的家庭教育贴士短信？ *[如果愿意]* 请把他们的号码输进短信系统中，以获取家庭教育贴士 [五月底可用]	

后续步骤：为您的每通电话提供循证建议

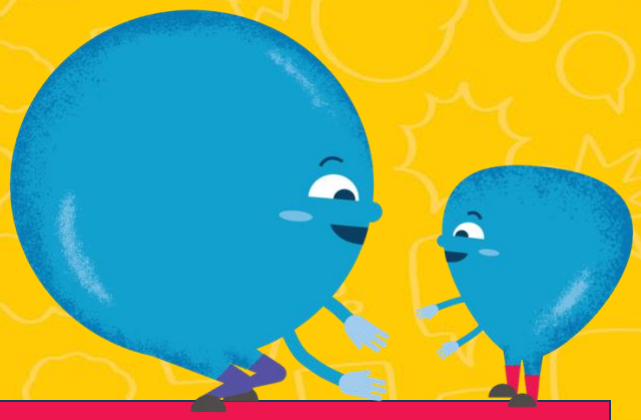


Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council. WHO. CIDA. the National Research Foundation of South Africa. Ilifa Labantwana. the John Fell Fund. the Evaluation Fund. the UBS Optimus Foundation. USAID-PEPFAR. the Wellcome Trust. Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

COVID-19 家庭教育

个案工作者贴士

个案工作者们，你们都值得被赞美！
谢谢你们即使是在这么艰难的时刻，也不断为有需要的家庭提供支持。你们就是英雄。



第一通电话	
新贴士: 暂停一下	当您感到压力大或是跟孩子生气时，暂停一下，以平复情绪。如果您觉得想要大喊或是打人，那么请先远离孩子，缓慢地做五次深呼吸：吸气……呼气……【有些人还喜欢在深呼吸的时候在脑海中唱一首歌】亿万家长都觉得这很有帮助。您今天也试一试吧，看看是否对您也有效！

第二通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您有没有试着暂停一下，做五个深呼吸？有效果吗？ *[如果有]* 您太棒了！您应该为自己感到骄傲！ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士: 一对一时间	如果您能够和孩子建立牢固的关系，他们会表现得更好。您能不能每天花20分钟，把注意力全部集中在孩子身上？如果能让他们决定该一起做些什么，那就更好了。如果您抽不出时间，你们还可以一起做家务，比如打扫卫生、做饭，你们可以边唱歌边做家务！这些一对一时间能让孩子感受到被爱，知道自己很重要。 *[这里还可以问：您有没有非常安静的孩子？有时候，我们会稍微忽视安静内向的孩子。您可以用一对一时间来给予他们支持，他们也可能会比较喜欢用画画或者游戏来沟通。]*

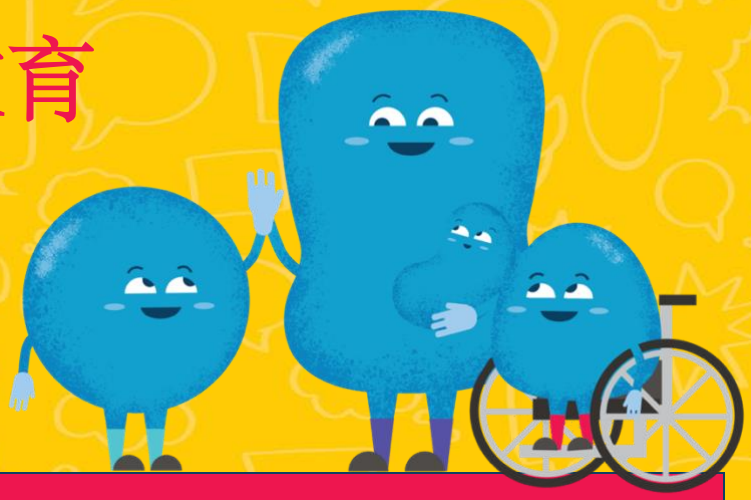
第三通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您有试着每天花20分钟和孩子度过一对一时间吗？ *[如果有]* 太棒了！您在这么艰难的时期里都做得这么好！那么，您有试着在生气或不安的时候暂停或休息一下吗？ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士: 点赞	当孩子表现不好时，我们通常立刻就能注意到；但是在孩子表现好时，我们却忘了关注，这是因为我们会立马想到："噢，我现在可以洗衣服了！"但是如果我们能注意到孩子的良好表现，并且及时表扬他们，那么孩子将会希望从您那儿获得更多的表扬和注意，因此表现得更好。您这周能试着每天表扬孩子一次吗？

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council. WHO. CIDA. the National Research Foundation of South Africa. Ilifa Labantwana. the John Fell Fund. the Evaluation Fund. the UBS Optimus Foundation. USAID-PEPFAR. the Wellcome Trust. Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

COVID-19 家庭教育

个案工作者贴士

个案工作者们，谢谢你们的奉献，并承诺持续支持这些家庭。我们万分感激。



第四通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您有没有试着表扬孩子？ *[如果有]* 您太棒了！ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士： 照顾好自己	您目前感觉怎么样？照顾好您自己也同等重要。 当孩子入睡时，您有什么可以为自己做的并能使自己更快乐的事情吗？这星期，您能不能试着给自己留一些健康的休息时间？ *[提示：和别人聊天或倾诉，唱歌，品茶。]*

第五通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您这周让自己休息一下了吗？您做什么了？ *[如果是]* 太棒了，这是您应得的。那么您表扬孩子了吗？ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士： 请说“请这样做”，而不是“别那样”	清晰地告诉孩子您想让他们做什么，而不是告诉他们您不想让他们做什么（我们总是这样！）。试着说，“请把东西收起来”，而不是“别弄得乱七八糟”。

第六通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您有没有试着告诉孩子您想让他们做的事情，而不是强调您不想让他们做的事情？ *[如果有]* 太好了！您具体是怎么做的，能举个例子吗？ 那您有试着在生气或是不安的时候做几个深呼吸平复情绪吗？ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士： 预防愤怒情绪	孩子们有时会让我们非常生气，但是通常愤怒的情绪还跟我们处境有关。许多家长在疲惫、孤单或是饥饿的时候会更容易发脾气。有没有什么容易让您无法保持冷静的事情？我们能不能一起找个解决方案？ *[提示：感到孤单的时候去找人说话，休息一下。]*

World Health Organization · unicef for every child · UNODC · WWO · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID · Accelerate Success · CDC Centers for Disease Control and Prevention

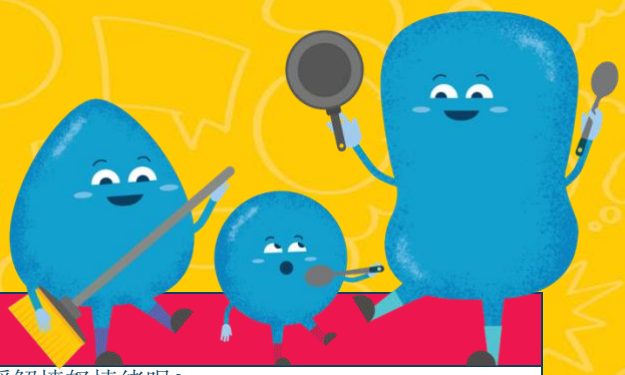
The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

COVID-19 家庭教育

个案工作者贴士

个案工作者们，谢谢你们和这些家庭保持联系。请记得也照顾好你们自己。你们太棒了！



第七通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您找出容易让您生气的事情了吗？有什么能缓解愤怒情绪呢？ *[如果有]* 太棒了！您有休息一下，缓解压力吗？ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士：让洗手变得更有趣	有没有一首适合在洗手的时候唱的歌？如果您家有幼儿，可以是好玩的儿歌；如果您家有青少年，那可以试着改编他们最喜欢的歌的歌词。您还可以加上动作，这样可以更有趣！

第八通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您试了洗手歌吗？ *[如果试了]* 太棒了！那关注并表扬孩子呢？您有机会多表扬孩子吗？ *[如果没试]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
新贴士：在保持冷静的前提下执行“后果”	当孩子有不良行为时，冷静地执行一些“后果”，例如暂时没收玩具，这比呵斥或是体罚更有效。试一试这些步骤：1. 在执行“后果"之前，给孩子一个听从引导的机会；2. 选择一个实际的、易执行的”后果“；3. 执行“后果”之后，给孩子一个机会好好表现，并且表扬他们。

第九通电话	
询问上一个贴士的使用情况	您有没有试着使用“后果“？怎么样？ *[如果有]* 您太棒了！那您有没有在生气的时候做几个深呼吸呢？ *[如果没有]* 是不是有困难？我们能不能试着一起解决这个困难？ *[提示：帮助他们自己思考解决方案，分享其他家庭的解决方案，将其分解为小步骤，表扬他们的任何尝试，鼓励他们不要放弃。]*
总结	我们已经谈论了一些其他家长觉得有帮助的家庭教育方式，包括：照顾好您自己，稍作休息，每天都和孩子共度一些时光，表扬孩子，说出您想看到的行为，以及在保持冷静的前提下执行一些“后果”。其中有哪个是您想再谈一谈的吗？ 每次您说一些积极正能量的话，或是阻止自己呵斥或体罚孩子，您都在促进孩子大脑的健康发育。您应该好好表扬自己！

World Health Organization · unicef for every child · UNODC · WWO · End Violence Against Children · Internet of Good Things · Parenting for Lifelong Health · USAID · Accelerate Achieve Success · CDC Centers for Disease Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council. WHO. CIDA. the National Research Foundation of South Africa. Ilifa Labantwana. the John Fell Fund. the Evaluation Fund. the UBS Optimus Foundation. USAID-PEPFAR. the Wellcome Trust. Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.