



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

如需其他有关 CHS 家庭教育计划的材料，请拨打
(714) 712-7888。如需更多有关 CHS 早教计划的信息，
请拨打 (888) CHS-4KIDS。

还可在 www.chs-ca.org 上找到关于家庭教育计划的材
料和播客，以及关于 CHS 各项计划的信息。



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

家庭时光

给家庭优先权

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



每天都有这么多的活动要开展，可能对你的家庭而言抽些时间一起共度是非常困难的，特别是如果你是一位单身家长。尽管这可能是一项挑战，但是共度时光带来的好处值得我们为之努力。对你而言，有许多机会能够享受与你的孩子共度的时光。“家庭时光”是建立和加强家庭内部关系的一种重要方式。



创造机会与孩子共度一些有品质的时光可能比你想象的要容易一些。一起做家务，一家人一起烹饪，一起玩都是彼此交谈和共度时光的机会。定期与孩子待在一起让他们有安全感，感到被爱和归属感，并强调家庭是重中之重。



★ 一起工作

有许多办法能够待在家与家人共度，同时完成需要完成的任务。这些时光可以是非常有趣和简单的，特别是当你与他们一起完成时。



- 在罐子内，放入写有需要在房子周围完成的任务的小纸条。你的孩子更有可能去做那些要求花费少量时间去进行的任务，例如打扫灰尘，除尘或收好要洗的衣物。
- 一起做饭。你的孩子可以做一些简单的任务来帮忙，例如找到做沙拉的蔬菜，抽出餐具或混合配料。
- 把杂物放到一起。对年轻孩子而言，这为他们提供了开始课前阅读和数学技能的好机会。你的孩子可以通过颜色将物品分类，当他或她整理物品时，或者在寻找物品中的字母时进行计数。
- 为你和你的孩子安排一个区域和一段时间来共同完成一份工作。在餐桌上，你可以处理账单，功课或其他文书工作，而你的孩子能够画画，涂色或者完成他们的家庭作业。通过这样的方式，你也可以为他们的项目提供帮助。



不论是少量的或者大量的，与你的孩子共度的一段优质时光对健康的家庭关系非常重要。

如果你有婴儿或者初学走路的孩子，计划一些能够让她们参加的活动。鼓励年长的孩子与他们的弟弟妹妹们度过一段优质时光从而在她们之间建立联系。

★ 活动

可以计划一些特殊活动与家人一起享用。最好将这些时光安排为预期的每周或每月活动。通过这种方式，你的家人能够在这几天一起玩耍，并期待活动。在“家庭日历”上对活动进行标记。下面是家庭活动的一些创意：

- 计划一次在公园，海滩甚至是后院的野餐。让你的孩子帮助挑选地点或计划菜单。
- 前往当地的旅游景点旅游。一些旅游胜地，例如动物园，水族馆，博物馆或花园可能会在特定的日子提供折扣。
- 前往电影院或在家看电影。之后，谈论电影。询问，“你喜欢这部电影的哪方面？为什么觉得有趣？如果这发生在你身上，你会做什么？”
- 一起散步。可以用婴儿车推婴儿或者用婴儿背带背着。
- 在家玩耍；例如，玩积木，绘图，模板或纸牌游戏，或者猜谜游戏。
- 共同完成一个项目，例如，做一个大拼图，制作家庭相册，或者为祖父母和其他亲戚准备礼物。
- 在家里，图书馆或书店看书。孩子会通过轮流挑选书籍享受参与的乐趣。让年长的孩子为家人朗读。



★ 家庭会议

定期举行会议谈论家庭问题也是一种有助于强化家庭单位并保持沟通通畅的方式。与家庭活动一样，每周或每月安排定期的家庭会议能够帮助你的家庭成员避免错过重要的会议。用餐时间或餐后时间是与你的家人会面的好时机。

会议期间，提出一些开放性的问题这样你的孩子就可以用比“是”或“否”更丰富的语言作答（例如：“你今天在学校学到了什么？”或者“这周你最喜欢的事情是什么？”）。确保要求年长孩子成为他们年幼的弟弟妹妹的耐心听众。一些议题包括：

- 认可孩子的学校，运动成绩或艺术表演的好消息。
- 对家庭产生影响的新闻，例如工作变动，新生儿，或者学年的开始。
- 家庭计划包括假期，家庭活动或者学校接送的安排。
- 过去一周的事件；例如，去看牙医或医生，或者在学校的活动。
- 担忧或失望，例如孩子在学校或与朋友的竞争，或者家里还没完成的家务。

★ 平衡你的时间

作为尽职的家长，你在工作，学校和其他场所的所有努力都将有助于你的家庭获得成功。此外，享受与彼此共度的特殊时刻让你的家庭保持健康。这将有助于区分哪些活动对你的家庭而言最重要。这使你在与孩子共处和履行其他责任之间平衡你的时间和精力。

欲了解更多

儿童图书
THE FAMILY BOOK
Todd Parr

ALL KINDS OF FAMILIES
Norma Simon, 插画 Joe Lasker
FAMILIES
Ann Morris

成人图书
BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE
Laura Davis & Janis Keyser

365 OUTDOOR ACTIVITIES YOU CAN DO WITH YOUR CHILD
Steve & Ruth Bennett