

孩子为什么不听话?

蒙郡教委委员 Julie Yang 的亲身分享

PEP, CCACC and CAPA-MC presents

Why Don't My Kids Listen to Me!

Tired of saying the same things over and over and not getting results? Join us for a talk with the Parent Encouragement Program (PEP) to learn tools you can use to gain your child's cooperation without nagging, bribing or yelling!

FREE! virtual program

Sunday, February 26 | 7-8:30pm

Join us for this virtual program! To register, scan the QR code below:



"The PEP class helped me to have more confidence and empathy and, above all, we have become more united as a family."
PEP PARTICIPANT

pep Educating parents. Enriching families.

CCACC 美京華人活動中心

CAPA-MC MONTGOMERY Education & Community

About PEP. For 40 years, the Parent Encouragement Program (PEP) has worked with parents and caregivers to strengthen family relationships and help children thrive. PEP promotes a democratic approach to parenting includes positive discipline, encouragement, limit-setting, resiliency-building, reflective listening and mutual respect.

我的两个孩子都念大学了。寒假期间，孩子们放假回到家里来，大家欢聚一堂，相谈甚欢。看着眼前父慈子孝，其乐融融，又让人不胜感慨。因为跟孩子们的交流并不总是这么顺利，一路走来，也经历过多少鸡飞狗跳、痛心疾首的时光。儿子天生的倔脾气，这个从他小时候就开始表现得淋漓尽致。给他讲的任何东西，他的第一反应就是先说no，然后再坐下来看看我们到底是在跟他什么东西。

记得儿子学走路的时候，我们在客厅里铺了一块可以拼拆的软胶垫子，以防止他摔倒的时候受伤害。他坚持要把垫子拆开，我们希望垫子完整。父母孩子的冲突逐渐升级。

我们最开始用语言和动作告诉他，不可以拆。no。

他去拆了。

我们用严厉的声音和愤怒的表情告诉他：嗯！不可以拆，no!

他还是拆。

然后我们告诉他，No, 打手!

他又拆。

然后我们真的打他的手心

他更愤怒地去拆。

最后是Time out——我们让他坐在小椅子上time out, 放上timer。

结果2分钟time out结束，他站起来直奔客厅，又把垫子拆了一遍。夫妻二人无计可施，最后只好轮流在客厅看着他。他拆一块，爸爸妈妈马上摁回去那一块，直到他把自己累得拆不动了为止。

女儿很小的时候倒是很乖。但是到了青春期跟父母的交流变得极其困难。有一阵子根本不愿意跟父母有任何交流。初中的时候学校较远，需要接送，爸爸就利用早上送她上学的20分钟拼命的想跟她聊天。

依依, how are you?

Fine.

How is school?

Good.

Anything you want to talk about?

No.

无论爸爸问什么，女儿都是一个字就给打发了。

相信我们的经历不是个案。跟朋友的聊天中，也经常听到类似的抱怨：有时候跟孩子的交流实在太难了。要是这方面的专家可以给我们做些指导就好了。

现在有这么个机会了。2月26号星期天晚上7:00到8:30我们邀请了专业人士与家长们进行交流，给家长们实际的案例，提高我们交流的有效性。本次活动是专门为华人社区举办。请来的两位专家是Pascale Brady, Pracale 有19年的家长培训的经验。是专业的家长指导师，她的指导注重良好的交流和勇敢的突破。用大脑发展科学与与有效交流模式相结合达到良好的效果。这次讲座的另外一位专家Eileen Chang, Eileen 是药剂师出身，但是在过去很多年从接受培训的学员开始到现在组织进行培训讲座。她是有效交流成功的最好见证人。

身为母亲的我，又是华人社区的一员，我知道我们家长在教育孩子上的投入。我们的生活就是围绕着孩子们。我的愿望是在我们付出努力的时候，我们不但付出了时间和心血，我们也有良好的技巧，以成长的目光看待孩子，也不断地学习提高自己，让我们成为一个有效有智慧的父母。

活动：为什么我的孩子不听我的?(线上)

时间：晚上7:00到晚上8:30

日期：2023年2月26日，星期日

主持人：Parent Encouragement Program

协办单位：CAPA-MC; CCACC

受众：孩子处于各个年龄段的亚裔美国父母。我们将提供有关育儿的实用技巧和互动对话。

注册链接：<https://bit.ly/PEPFeb>

撰文：Julie Yang (蒙郡教委委员)

怎样让孩子“听得见”——

PEP 教育学家免费线上视频讲座

作为家长的您，是否有过这样的困扰?! 与孩子沟通时总是得不到回应，非要等到发火，孩子才肯听话?

其实孩子“听不见”大致可以分为三种情况。有些过于专注的孩子，他们往往还不能有效分配注意力。尤其是学龄前儿童，他们很难做到“一心二用”，但随着年龄增长，这种情况会慢慢好转，所以不必太过于担心。但是，如果您的孩子出现接下来两种情况，那您就得小心了! 第一种是“真听不见”。有一类孩子不是故意不听话，而是听觉注意力没发展好，他对外界的声音刺激不够敏感，容易走神、发呆。如果父母不加以重视，这会严重影响孩子将来的学习能力。第二种是“假装听不见”。这种行为是出于对父母的反抗心理，这类现象的诱因有很多，比如：家长不重视和关心孩子内心想法；平时吼叫次数太多，给孩子养成了习惯；太溺爱孩子，原则很容易被打破，让孩子认为有可以磨蹭的余地……

作为家长，如何做到有效地与孩子沟通? 拥有40年经验的教育组织PEP(Parent Encouragement Program)能解答您的所有疑惑! PEP多年来与家长和看护人合作，加强家庭关系并帮助孩子茁壮成长。PEP提倡民主的育儿方法，包括积极的纪律、鼓励、限制设定、弹性建设、反思性倾听和相互尊重的教育方式，帮助无数家长解决教育难题。

2月26日晚间7点至8点半，PEP协同美京华人活动中心CCACC与蒙郡华裔家长联合会CAPA·MC将会举行免费的线上视频交流活动，教育专家亲自为您答疑解惑，倾囊传授育儿心得和教育经验。对于家长们，想让孩子未来变得懂事、上进，这次讲座无疑是个非常宝贵的机会。

注册请扫描海报下方二维码，或登录链接<https://bit.ly/PEPFeb> 欢迎大家参与!

(撰文：张馨允)

primary care coalition

CCACC Health

Asian American Health Initiative

Healthy Communities Fund

Youth Mental Health First Aid Training

青少年心理健康急救員培訓

Speakers: Dr. Cixin Wang, Psychologist
Ms. Kate Lu, LCSW

Sign UP Form



Date: Sat. March 18, 2023
Time: 10:00-4:00 pm (with a lunch break)
Location: Virtual



www.CCACCHealth.org 240-393-5950/ 301-663-1375 panasianclinic@ccacc-dc.org

This program and its activities are funded by the Asian American Health Initiative (AAHI), a part of the Montgomery County Department of Health and Human Services, and the Primary Care Coalition (PCC).

CCACC 美京博雅苑

2023 CCACC美京博雅苑 春假营和春日营招募志愿者!

您務必滿足以下條件：

- 14歲或以上
- 已完成八年級學科

春日營：
2月30日，星期一
3月31日，星期五

春假營：
4月3日-7日 週一至週五
4月10日，星期一
4月21日，星期五
5月29日，星期一

更多信息，請諮詢：
301-978-3918 <http://ccaccacademy.org/>

請掃描填寫您的信息



2023 SUMMER CAMP VOLUNTEERS

您會獲得：
學生服務學習(SSL)小時數
支持當地社區的寶貴經驗

志願者需要：
確保營地活動順利進行，幫助辦理學生註冊手續；幫助學生往返不同活動並協助後勤。

詳情請諮詢：
301-978-3918
<https://ccaccacademy.org/>
填寫信息請掃描二維碼

