

2018 年 3 月刊

儿童班报

低年级（0-6 岁儿童）

三月份儿童聚会

课程内容

日期 课程

- 3/04 瞧!我是人!
- 3/11 万有都是为着人
- 3/18 人为万物之灵
- 2/25 人算什么, 祢竟顾念他

儿童聚会时间表

10:00	聚会开始
10:00-10:30	自由活动
10:30-11:00	诗歌
11:00-11:20	故事
11:20-11:50	手工
11:50-12:00	洗手间
12:00-12:30	加餐
12:30	聚会结束



本期目录

- 如何操练对孩子灵性的教养
- 摆脱依恋, 帮助内向的孩子交朋友
- 孩子爱发脾气怎么办?
- 8 Ways Kids Can Calm Down Anywhere
- 姊妹见证
- 诗歌赏析

法拉盛区主日聚会 & 儿童聚会

时间:
每周日上午 10 点至 12
点半

地点:
132-29 Blossom Ave,
Flushing, NY 11355
大纽约成人保健中心
地下层

微信群:
有意加入低年级儿童
服事者与家长的互动
微信群, 请在会后联
络儿童服事者



如何操练对孩子灵性的牧养

父母在教养孩子的过程中常常希望能找到灵丹妙药般的方法，而下面的几点分享并不是照着做了就可以认为已经达成了目标，而是我们愿意通过这些方法更好地在主面前寻求，操练如何对孩子灵性的牧养。因为能使孩子重生得救、生命被更新的是福音，是成长，不仅仅是方法。

一、家庭敬拜与召会的敬拜

建立有规律的家庭敬拜。由父母带领孩子一起唱诗、祷告、读经、分享。在这过程中要使孩子意识到基督的同在，求圣灵藉着话语在每一位家庭成员的心中工作。在家庭敬拜中，特别要警惕形式化，一定要有敬拜的实质，而不是做样子，包括考虑到针对不同年龄的孩子而有的对家庭敬拜的设计。

另外就是召会的集体敬拜，这是主所看重的。主日是分别出来归属主的**圣日**，不是随我们的私意来安排节目的周末假日，所以要带孩子一同看重召会主日的敬拜。为着主日敬拜的生活，要提前预备孩子的心并建立孩子敬拜神的意识，这也是在家庭敬拜中就应当建立的意识，使他们不是被动或被胁迫地参与其中，而是自觉理所当然。

因此孩子需要在父母真切的爱里被训练、被要求，而不是依着孩子自己的本性（罪人抵挡神的本性）任其为之，这是需要在家里就开始实施的训练。到主日的时候，父母同样要教导孩子，这里不是幼儿园或活动中心，而是和其他小朋友一同来敬拜主、学习主话语的地方，形式可能有严肃、有活泼，但要使孩子知道这里是有主耶稣同在的，是与主耶稣有关，要敬畏神。



二、顺服权柄的训练

“你们作儿女的，要凡事听从父母，因为这是主所喜悦的。”（西 3:20）

“你们作儿女的，要在主里听从父母，这是理所当然的。”（弗 6:1）

神为我们设立了权柄次序：父母要顺服神，孩子要顺服父母，妻子要顺服丈夫。顺服神是背叛神的罪人不喜欢的东西，因此父母需要在主的爱里训练自己顺服神，同时也要如此训练孩子顺服父母。

如果父母忽视了罪人不愿顺服神的本性，就无法让孩子知道人里面的悖逆就是罪，父母也会以最容易的方式顺着孩子走，结果是父母被孩子的悖逆“训练”，凡事要依着孩子才有“平安”。

孩子在人格上是与父母平等的，但在次序上不是平等的。而如今世界的文化是高举平等来否定一切的权威，因此孩子没有对父母、长辈的尊重，也不服管教，按着自己喜好的去行。父母从神领受了权柄，若没有使用这个权柄，就是对孩子教养的失职。如果孩子没有被父母训练顺服权柄，他怎么知道顺服神呢？

三、舍己、担当责任的训练

这世界的声音是不要让孩子受苦，不要让他受委屈，不要让孩子不高兴，但圣经的教导是“人在幼年负轭，这原是好的。”（哀 3:27）所以父母当有意识地训练孩子担当他力所能及的事情，也承担他当承担的责任。从他自己需要做的事开始训练：自己吃饭、穿衣、背包、走路、收拾玩具，自己洗内衣、袜子，再大些可以承担一些家务：洗碗、做饭、擦地等。在召会的服事中也训练孩子参与他能担当的事：照顾比自己小的孩子，整理儿童班房间，参与接待、餐点、整洁等，使他融入在召会的共同体中，意识到自己是基督身体中的一个肢体。在共同体的生活中训练孩子为别人的益处着想，担待别人，可以受委屈、舍弃自己的利益成全别人，这与人罪性中喜好坐享其成恰恰相反。训练的目的不是使他成为懂事的好孩子，而是使他成为主能使用的人。

摆脱依恋，帮内向的孩子学会交朋友

孩子合群吗？孩子受欢迎吗？孩子每天会不会因为一些无谓小事斤斤计较？孩子在与人交往中会不会紧张、害怕？这是每个父母都会观察和思考过的问题，可当大部分家长意识到孩子“内向”“自私”“胆怯”“害羞”的时候，并不知道该如何应对。其实，这些问题大多只是因为孩子还缺少适当的社交技能。因此，当孩子离开父母的怀抱开始自己的旅程时，父母需要有意识地把观察、引导和教授孩子。

一方面，要帮助孩子摆脱对父母亲人的依恋。孩子在5个月左右，便能够区别出熟人和生人，会排斥陌生人，对妈妈爸爸、爷爷奶奶等熟悉的看护者，孩子的反应比较积极，开始有依恋感。而6个月至2岁的孩子处于依恋对象单一化的阶段，就是对某一个看护者特别依恋，当这个看护者一离开，孩子就焦虑哭喊，孩子依恋的对象既有可能是父母，也可能是爷爷奶奶，谁与他朝朝暮暮在一起，他就依恋谁。这个时期，看护者需要耐心&积极回应孩子的需求。

大部分孩子在2岁以后，与直接抚养人建立起安全依恋，他会逐渐明白自己的依恋对象的离开只是暂时的，不会抛弃自己。这是一种正常的心理需求与人际关系智能发展的表现。因此，父母不要过分满足孩子对自己的依恋，可以循序渐进地培养孩子的独立性，让他乐意并学习跟其他成人玩，尤其是幼儿园的老师、同学，这样孩子的社会性才能发展得更好。



孩子3岁左右时，家长需要积极帮助他寻求和建立良好的同龄伙伴关系，由于父母是孩子早期发展最重要的人，父母要帮助孩子把依恋对象从父母转向同龄伙伴。最初孩子还没有掌握熟练的同伴交往技巧，父母要一点一滴地教孩子，例如让孩子学会礼貌地跟人打招呼，学会排队、等待和与人分享，学会用语言表达自己的需求，而不是直接动手打或抢等。

在生活中，父母需要有意识地教孩子使用文明礼貌用语。“请”“谢谢”“对不起”“请原谅”……这些词语会让孩子在与人交往过程中更加顺畅。当孩子想要加入其他孩子的游戏时，父母可以教孩子

说：“请问我能和你们一起玩吗？”“明明，我能和你一起搭积木吗？”这比孩子眼巴巴地站在一旁看着更可能被接受。当在游戏中获得同伴的帮助时，父母要教孩子对同伴说声“谢谢你”；当孩子不小心伤到同伴，父母要教他真诚地说声“对不起，我不是故意的，请原谅我好吗”。这些简单的礼貌用语不仅能够促进孩子间友谊的发展，也能提高孩子的情商。如果孩子学会了从家庭这个单一的圈子走向团体生活，他的各方面能力都将同步增长。

另一方面，让孩子在分享食物和玩具的过程中，慢慢学会人际交往。许多家庭、许多学校都强制孩子将自己的东西分享给别人，但这种方法不适用于4岁之前的孩子。如果提前强制孩子分享他的东西，会给他造成巨大的恐惧感和危机感。其实等孩子到了四五岁，他自然会愿意分享，因为他的心理已经发展到了另一个层面。到六七岁时，孩子开始真正能体会到分享的乐趣，从而可能养成乐于分享的良好品质。

如果父母想要孩子早日学会分享，就应该让他在3岁左右明白物品的所有权：别人的东西不可以拿；自己的东西给不给别人自己有决定权；拿别人的东西要征得别人的同意。这是儿童交往的主要原则。我发现，大部分孩子到5岁左右，都开始喜欢和他人分享物品，这是孩子成长的一个规律，但在此之前，儿童的物品应归他自己所有，不能强迫他放弃自己的东西，同时也要告诉孩子学会尊重他人的拒绝。孩子先要拥有物品，然后才能拥有这个物品的处置权。通常赠送和交换物品在儿童交往中有着重要的作用。所以，父母平时要给孩子一些玩具、食品，使他们拥有赠送和交换的条件。

在孩子交换物品的过程中，父母不要强硬干涉，应该让他有机会在周围世界去亲身经历与他人的交往，让孩子在自由自在的活动中，借助交换食物和玩具来构建最早的人际关系，认识人与物，物与物，物与环境之间的关系，体会各种喜乐忧伤，培养人际交往技能。这些经历能为他下一次的交往及交换积累力量和经验，是孩子成长所必须的。

孩子的社会交往能力，小部分来自于父母遗传，大部分则是通过社会活动培养出来的。

有些孩子比较内敛，行事谨慎，融入群体比较慢；而有些孩子比较外向，说话做事比较爽快，融入新群体比较快，喜欢和周围的人打交道。这两类孩子说不上谁好谁差，只要恰当引导，他们都能在自己的能力范围内获得较好的发展。

以上内容摘自《蹲下来和孩子说话》

孩子爱发脾气怎么办？

有个小男生不顾老师提醒，屡次在排队时肢体冲撞别的小朋友。于是我对他说：等一下午休的时候请你留下来，我们来练习如何排队。我的话音刚落，那个小男生就一屁股坐在地上，一边尖叫，一边双脚到处乱蹬，手边能摸到的东西都被他扔了出去，站在他旁边的小朋友无辜中招开始哭，场面乱成一团，简直是修罗场。

当我这个新人教师不知道如何维稳这个场面的时候，我的搭档教师刚好路过，果断出手相救。她先是走到那个正在发作的小男生旁边，低声对他说：“我知道你现在很难过，很生气。It's okay to feel mad. 但是现在我需要你做这样一件事：**想象你的面前有一碗好美味的汤**，我们来闻一闻它有多香，来，吸一口气，对了！现在要把汤吹凉了喝，你可以慢慢地吹一口气吗？你做得很好，我们再来试一次！吸气…慢慢吹出来…”

接下来看到的场面让我目瞪口呆：那个刚刚还像火山般爆发的小男生，在我搭档的指引下，尝试了三次深呼吸，慢慢冷静了下来，并且在老师的帮助下，收拾了被自己弄得一片狼藉的地方。相信很多家长还有老师都深有体会：情绪崩溃的孩子是让人多么束手无策。我们小时候接受的传统教育并不允许孩子发脾气，孩子如果发脾气还会被认为是无理取闹、不懂事。相信屏幕前的新时代爸妈们现在能够立刻回忆起自己小时候一两件类似事件。



其实孩子的坏情绪一旦爆发就如洪水般猛烈。治理洪水，不能用堵塞的策略，需要有技巧地疏导引流。教孩子情绪管理之前，首先各位家长还有老师们需要告诉自己这样一个道理：情绪是不分对错的，哪怕是坏情绪，也有它存在的理由。每个人都有权利感到愤怒或者悲伤。正如前面提到的那个故事里，小绿的搭档上来就先跟那个孩子说：It's okay to feel mad.

那情绪没有错，错的是什么呢？错的是坏情绪带来的破坏性行为。破坏性行为往往伤人又伤己，绝对不是一个良好的情绪发泄方式。因此，我们需要教孩子识别不同的情绪，并且分析自己的情绪诱因，教他们在破坏性行为来临前，能够自己意识到坏情绪的全面泛滥，从而有意识地规避坏行为，选择一个合理的发泄排解方式。告诉孩子，情绪没有对错，但情绪来临后的行为是个人选择。

众多坏情绪中，让家长最为头疼的莫过于愤怒。但是很多人不知道，愤怒其实是一种次情绪 secondary emotion。意思就是说，人们往往是先感受到某种主情绪 primary emotion，然后才因此感到愤怒。也就是说，愤怒都是有诱因（trigger）的。

引起孩子愤怒的诱因主要有以下几种

1、孩子的自尊受到了伤害：

- ✚ 觉得爸妈更喜欢自己的兄弟姐妹
- ✚ 规则的前后不一致——不公平（弟弟可以玩玩具，而我却只能去学习）
- ✚ 被公开纠正甚至羞辱
- ✚ 提供帮助却遭拒绝
- ✚ 被过度管制（即使是小事也无法自己做主）
- ✚ 缺乏同情心、同理心（无法体谅他人的难处）
- ✚ 才能、贡献没有得到认可

孩子爱发脾气怎么办？

- 2、 **生理原因**：饥饿（饿了就哭闹）、疲乏（累了就不高兴）、疼痛（撞到桌子会生气）
- 3、 **压力、焦虑过大**：转校（因为父母原因必须转校，心存怨气）、父母离婚协商中考试在即假期马上就要结束
- 4、 **悲伤**：亲人离世、生活中重大格局改变
- 5、 **沮丧**：沟通失败（和父母沟通却得不到理解）、完美主义（害怕失败）、好胜心强

帮助孩子理解他们的情绪，分析情绪发生的诱因，有助于预防下一次坏情绪带来的破坏性行为。

学习、了解了不同的情绪后，家长、老师们可以跟孩子制作属于他们自己的情绪书。在制作情绪书时，可以给孩子一面镜子，让他对着镜子做各种不同情绪时的表情，然后把自己的表情画下来。

在每一页的情绪上，指导孩子记录下自己不同情绪产生的原因。每次发脾气后，把生气的原因记录下来。

在教给孩子各种自我冷静的情绪管理技巧前，首先作为家长还有老师们，我们需要在家里，或者教室里，开辟一个“静心堂”（peace corner）。**静心堂 peace corner 是一个能够给孩子提供安全感，并且帮助他们冷静下来的地方。**静心堂的布置需要考虑到隐蔽性，以此给予冷静中的孩子一点隐私感。有条件的，可以在角落里设置屏风或者安装门帘，嫌这些东西占地方或者太麻烦的，小绿会推荐宜家的蛋形椅。蛋形椅可以敞篷也可以关起来形成一个密闭狭窄的空间，让孩子能够不受打扰地冷静一下。除了考虑到隐蔽性，静心堂还需要舒适感。用软垫或者毛茸茸的地毯打造这种温暖舒适的感觉，并且摆上孩子最喜欢的毛绒玩具或者贴身毛毯，这样能够安抚正在闹情绪的孩子。如果家里不止一个孩子，小绿强烈建议每个孩子都要有一个自己的静心堂，而不是跟兄弟姐妹分享同一个。理由很简单，二娃家庭常见的兄弟姐妹之间闹矛盾，两个孩子都在生气，总不能把他们都送去同一个地方冷静吧，两个气头上的人肯定是要隔离开来的。静心堂布置好之后，你还缺一个 **Cool-down Kit【自助冷静工具包】**

- 孩子喜爱的书——最好和情绪情感相关
- 孩子喜爱的玩具——橡皮泥、乐高、玩具车、毛绒娃娃等
- 舒心的轻音乐（睡眠音乐等）——储存在音乐播放器里，或者买了 CD 后用 CD 播放机播放。
- 吹泡泡玩具——调整呼吸，分散注意力
- 一面镜子——让孩子观察自己的表情、情绪
- 画图纸、蜡笔水彩笔等——孩子可以画下自己的情绪
- 压力球——让孩子留心数一数自己一共捏了几下

家长在这个环节的角色其实很简单，就是**言传身教**。如果你教你的孩子在生气时要懂得深呼吸，那么在你自己生气时，你就要演示给孩子看，你是如何通过深呼吸慢慢冷静下来的。如果你教你的孩子生气时要数到10，那么你生气的时候就得当着孩子的面儿数到10。

所以今天这篇文章里介绍的情绪管理技巧，不仅仅是给孩子用，也是给广大家长朋友们用的。如果孩子在家里看到爸妈常常发火，并且发火能够获得好处——让孩子听话，那么孩子就会误以为发脾气是一种解决问题的方式。当他们有无法满足的需求时，他们就会觉得发脾气能够帮助他们解决这个问题。

除了在日常生活中，言行一致地言传身教，家长还需要帮助孩子**记录、分析自己每次闹情绪的原因**。可以帮孩子准备一本日记本作为情绪日记，记录下每次发脾气或者崩溃大哭的原因，以及后来是通过什么方式冷静下来的。最后，对孩子来说，**一百个硬道理，不如一个拥抱来得管用。**



8 WAYS KIDS CAN CALM DOWN ANYWHERE



All kids can have a hard time regulating their emotions. Some have a tougher time than others. For those that need a bit of extra help, these calming tools that they can do ANYWHERE, will provide them with the skills necessary to calm down in any situation.

1 COUNT TO 5.

Counting is a great way to help kids learn how to stop and think before reacting to their anger. Impulse control is difficult to come by for young kids. This simple tactic gives them a chance to think before they act.



2 TAKE A DEEP BREATH.

Deep breathing is such a great relaxation technique. Despite how they are feeling, taking a deep breath (or two) can help them calm their bodies quickly.



3 BLOW INTO YOUR HANDS.

This is another technique for promoting deep breathing. By blowing directly into their hands rather than the air, the child receives feedback and can feel the strength of their breaths.



4 PLACE HANDS IN POCKETS.

This act provides kids with some deep pressure and physical restraint. An alternative to this would be to sit on hands or clasp them tightly.



5 ACKNOWLEDGE ANTECEDENTS TO ANGER.

It is so important that kids begin to notice and realize what happens to their bodies when they become angry. What does their face feel like? Is there tension in their body?



6 MAKE A FIST, THEN RELAX THE HAND.

Squeezing hands into fists and then releasing is a great way to remove some of the tension built up in the body. Often kids do not realize how much tension they are holding in their bodies when becoming upset.

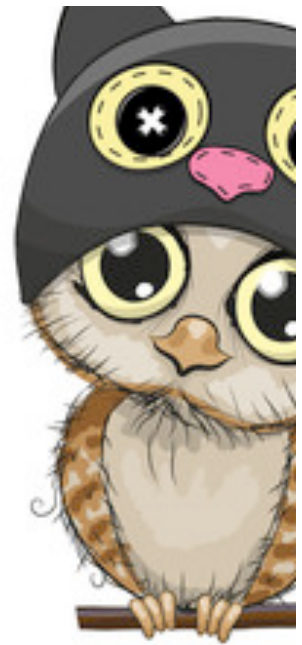
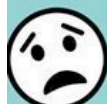
7 DO A BODY SCAN.

Start at the head, working down the body, notice areas of tension and relax those muscles.



8 ASK FOR A HUG.

Hugs make everything better. Find someone you love and hug it out.



Serving One's Qualifications

服事者该具备的基本素质

- ✓ Availability
- ✓ Burden
- ✓ Capability
- ✓ Disposition
- ✓ Example & Empathy
- ✓ Faithfulness
- ✓ Godliness
- ✓ Humility and Humble
- ✓ Innoculation and Immunity
- ✓ Joy
- ✓ Kind
- ✓ Love
- ✓ Meek
- ✓ Normal
- ✓ Open
- ✓ Purity, Perseverance and Pliant
- ✓ Quickening
- ✓ Resilience
- ✓ Sincerity, Singleness
- ✓ Truthfulness
- ✓ Unwavering
- ✓ Vibrancy
- ✓ Warm
- ✓ Xerox (reproduction)
- ✓ Yield and Yoke
- ✓ Zero



信心的生活

三年前在召会众圣徒的见证与祝福下，我和弟兄结为夫妇，二人成为一体。对于青年夫妇来说，结婚后的生活充满了许多新的课题，每一次的经历都使我们更多认识基督，经历神自己。我们看见在创世纪里，神说，那人独居不好。神使用亚当的肋骨，把夏娃造出来带到亚当前面。**夏娃的产生是为着婚姻，成为配偶。就是能配他，并成为帮助者。**在我们婚姻的起初，对于我来说只是知道这个道理，却并没有太多实际的经历。随着生活慢慢地往前，“配偶”这个称谓越来越活出了实际。

在婚后的大半年，我们夫妇商量决定是否要一个孩子。在当时的环境来看，弟兄还在学校读书，家里只有我一人担负经济收入，身边的亲戚朋友都不建议我们在这个比较为难的时候要孩子。弟兄带着我一起祷告，灵里寻求神的心意，我们里面有了很明确的带领。主让我们看见，祂的祝福不受任何环境的拦阻，祂的恩典实在够我们用，在信心里我们必不至缺乏。我们为孩子祷告从备孕开始直到孩子出生，到今天我们夫妇时常**为孩子的性格、敬畏神、顺服并有受教的心智，及他里面有爱主的那颗心而不断地祷告仰望神。**孩子是神给我们的托付，他是神自己的产业，作为父母除了感恩，唯有献上孩子归给神。我也在这个过程中学习做弟兄的帮助者，无论是家中还是召会生活，藉着祷告让神带领我们夫妇彼此有敞开的交通，彼此有互相的帮助。

感谢主，藉着婚姻让我**学习如何与人配搭，如何学着做一个帮手。**这不仅是外面看得见的受益，更是我里面得着了基督生命的实际。在遇到问题的时候，我们俩并不是各抒己见，而是一同带到神的面前，慢慢学会了安息在神的面前，藉着祷告等候寻求神的带领。作为妻子，意见慢慢少了，抱怨渐渐轻了，开始学会尊重和等候，每一次的经历都让我学习到让基督元首作我们的一家之主，跟着我的弟兄一起学习并经历信心的生活。这让我越发感到甜美又满了喜乐。

主内周姊妹



CHILDREN'S HYMNS

I'VE GOT THE JOY, JOY, JOY 622

*...and rejoice with an indescribable and glorious joy.
1 Peter 1:8*

1. I've got the joy, joy, joy, joy,
 2. I've got the peace that pass-eth un-der-stand-ing,
 3. I've got the love of Je-sus, love of Je-sus,
 4. For there is there-fore now no con-dem-na-tion,

Down in my heart, Down in my heart, Down in my heart;

I've got the joy, joy, joy, joy,
 I've got the peace that pass-eth un-der-stand-ing,
 I've got the love of Je-sus, love of Je-sus,
 For there is there-fore now no con-dem-na-tion,

Down in my heart, Down in my heart to stay.

Text: George W. Cooke
 Tune: I'VE GOT THE JOY, Irregular; George W. Cooke

