

懂比爱更重要

——如何缓解青春期孩子的逆反心理？

【课程背景】

2016年，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，进行了一项调查显示，74.9%的受访者表示很多家长因孩子处于青春叛逆期而焦头烂额。

电视剧《小别离》的热播带动了新一轮收视潮。剧中几个处在青春叛逆期的孩子让家长焦头烂额的剧情引起了很多人的共鸣。那么，处在青春叛逆期的孩子都有哪些特征？家长该如何正确教育这个时期的孩子，缓解青春期孩子的逆反心理呢？

为了帮助困惑中的家长们更好的缓解青春期孩子的逆反心理，本课程《懂比爱更重要——缓解青春期孩子的逆反心理》，将帮助家长朋友们了解青春期孩子逆反心理的原因，帮助家长朋友们运用DISC性格分析工具，了解自己，理解孩子，做权威型家长，当顾问不当领导，掌握高情商的亲子沟通技巧，帮助孩子顺利渡过青春叛逆期！

【培训收益】

- 了解青春逆反期孩子的表现
- 理解青春逆反期孩子的特征
- 了解“情商之大脑密码”，学会运用情商高手的黄金法则
- 通过专业测试，了解家人、孩子的情商指数、压力指数、DISC性格特质

- 学会运用 DISC 性格分析工具，进行情绪管理，行为调试
- 掌握 DISC 魔法“读心术”，了解自己，理解他人，增强同理心，成为善解人意，
开心幸福的情商达人
- 掌握高情商的亲子沟通技巧

【培训对象】

- 迫切需要改善、平衡工作与家庭的企业中高层管理者
- 所有热切渴望改善家庭环境，解决孩子教育问题的社会人士
- 青春期孩子的家长
- 希望和孩子一起成长的父母
- 孩子教育出现或即将出现危机的家庭

【培训课时】

3-6 小时（视需求而定）

【授课方式】

- 分组 PK：现场分成 4-6 组，并对每个小组的学习过程进行评估。
- 讲授分析：由讲师进行学习技巧和成长方法的讲授及分析。
- 案例讨论：将案例讨论融入课程之中，模拟各种挑战的体验。
- 情境演练：设置不同案例进行情境演练，团队进行研讨，讲师点评和指导。

- 培训设置扑克牌积分形式，讲授 60%+案例讨论及实战演练分享 40%。

【培训大纲】

第一章：青春叛逆期的孩子都有哪些明显特征？

1、 热播电视剧《小别离》

测试：青春期父母头疼困惑指数 1-10

2、 青春期孩子的表现

- 反感家长说教
- 与家长顶嘴
- 莫名情绪烦躁
- 网瘾
- 渴望独立，希望离开家庭
- 容易早恋
- 喜欢尝试不良嗜好
- 喜欢宅
- 注重个人隐私

.....

第二章：青春期的孩子为什么逆反？

- 1、 身心发展迅速而不平衡
- 2、 性器官发育和成熟加速
- 3、 大脑额叶发育相对缓慢
- 4、 逆反期是正常现象，是发展性现象

第三章：青春期家庭父母的沟通的四种类型

- 1、控制型
- 2、放纵型
- 3、忽视型
- 4、权威型

第四章：DISC 助力家庭亲子沟通

1、 DISC 矩阵

指挥者 D

影响者 I

支持者 S

思考者 C

2、 DISC 典型特质与相处原则

- D 的典型特质与相处原则（视频一）
- I 的典型特质与相处原则（视频二）
- S 的典型特质与相处原则（视频三）
- D 的典型特质与相处原则（视频四）

3、 防止优势成为劣势

- 怎样管理自己的情绪
- 对待差异的三个阶段

第一阶段：忍受

第二阶段：接受

第三阶段：享受

- 察觉不到对方的长度，只是时机未到

- 即是优点，也是缺点

案例：三国时期蜀国的四个人张飞、关羽、刘备、诸葛亮性格特质分析

4、 DISC 之情绪调适

- 愤怒情绪的表现

- 愤怒反应的四种类型

- 愤怒管理 SCC 法则

5、 **DISC** 运用之“亲密关系沟通”

案例：I 太太和 D 先生的沟通建议

案例：S 太太和 C 先生的沟通建议

6、 做情商管理，让孩子一生成功幸福！

案例：I 父母与 C 孩子的沟通建议

案例：D 父母与 D 孩子的沟通建议

第五章：高情商亲子沟通技巧

1、 当顾问不当领导

2、 情绪沟通

3、 情绪管理（孩子生气，父母保持冷静）

4、 批评的诀窍

5、 称赞的艺术

6、 重视孩子隐私