

如何教会孩子受益一生的情绪管理法？

【课程背景】

今天，我们在越来越多的媒体中看到有关教养悲剧的报道。长期以来，我们父母把孩子过于简单化，以为只要爱就可以对孩子发号施令，比如，不许哭、不许问、不许辩解、也不许消极。实际上，这样做的结果是，我们把孩子的许多情绪问题掩盖或转移了，久而久之，这些没有解决的问题成了垃圾，成了各种心理问题的根源。父母和孩子之间情绪沟通方式决定了孩子情商的养成。

本课程将帮助父母学会充分利用与孩子相处的宝贵时间，担当积极主动的角色，指导孩子学会人际相处的基本技巧，理解并应对消极情绪、控制冲动、学会共情等，养育具有较高情绪管理能力的高情商孩子。

【培训收益】

- 了解情绪的大脑密码
- 学会如何与孩子进行情绪沟通
- 掌握教会孩子进行愤怒情绪管理的方法
- 掌握教会孩子进行挫折情绪管理的方法

- 掌握批评的艺术与称赞的技巧

【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
- 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全程评估。
- 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：情绪管理的定义

1、 情绪管理的定义

调研：孩子自我情绪管理能力：1-10分，你会打几分？

2、 辨识情绪

视频：头脑特工队

- 情绪的种类
- 辨识情绪的方法

3、 情绪管理之大脑密码

- 大脑结构（杏仁核、大脑皮质）
- 大脑额叶发育相对缓慢
- 情绪管理的黄金法则一
- 情绪管理的黄金法则二

案例：销售总监秦先生有个大客户今天突然提出暂时不合作了，下午因此被老板批评。内心气愤又难过。回到家中，看见8岁的天天没有学习，在玩手机游戏，气的火冒三丈……

- 情绪管理处理流程
- 父母的重要角色 = 孩子的情绪管理教练
- 情商之父丹尼尔·戈尔曼教授:社会情绪学习课程

第二章：如何与孩子进行情绪沟通

1、 情绪沟通

- 2、 指认及表达情绪
- 3、 教孩子说情绪而不是做情绪
- 4、 理解并接纳孩子的情绪
 - 反映对方所说内容
 - 反映对方内心情绪
 - 替换情绪化字眼

案例讨论：孩子气冲冲地说“我再也不要跟小飞说话了”，父母如何回应？

案例讨论：孩子不开心的说：“我不想上学了。” 父母如何回应？

第三章：愤怒情绪管理

- 1、 愤怒反应的四种行为

案例讨论：期末考试结束后，孩子满脸不高兴，一进门就把考卷往地下一扔，摔门进房间了。你拿起卷子一看，78分……

- 2、 愤怒管理 SCC 法则
- 3、 愤怒管理红灯 - 黄灯 - 绿灯
- 4、 愤怒管理的具体流程方法

第四章：挫折情绪管理

- 1、 马丁塞利格曼 ABCDE 乐观技术
- 2、 乐观三步曲

- 幸亏没有更糟
- 我最喜欢的是
- 我要利用这优势，做个乐观大师！

案例：孩子英语考试没考好，只得了 82 分，回家闷闷不乐。

第五章：批评的艺术与称赞的技巧

1、 批评的艺术

- 内容对事不对人
- 不滥用一般化之语句
- 批评行为，不批评特质

案例：孩子上网太久，累得没做功课。

- 建设性的批评做法
 - ◇ 说事件
 - ◇ 说感受
 - ◇ 说期望
 - ◇ 说好处

2、 表扬的技巧

- 表扬的步骤
 - ◇ 说结果

- ◇ 说具体原因
- ◇ 说人格特质
- ◇ 说正面影响

第六章：情绪管理的重要法则

- 1、 先关注孩子的心情，再处理事情
- 2、 接纳情绪，设立规矩
- 3、 温和的坚持
- 4、 说情绪，而不做情绪
- 5、 做顾问，而非领导
- 6、 不同性格的孩子沟通方式不同