

和谐亲子关系

讲师：梁芯萌

课程背景：

父母是把生命传给孩子的人。孩子与父母的关系因此是世界上所有关系中最紧密的一种，无法否定、代替、或者改变。父母好似园丁，孩子如同种子，家就是一座关系的花园。培养参天大树，做成功快乐的园丁；培养优秀的孩子，做成功快乐的父母，是需要学习的！

课程收益：

- 培养自信的孩子；
- 培养孩子的学习兴趣；
- 面对和改善孩子的“拖拉”；
- 协助孩子树立正确的界限；
- 营造使孩子终身收益的家庭文化；
- 正确欣赏和肯定孩子。

课程对象：为人父母者

课程时间：1天（6小时） pm9：00—12：00 pm14：00-17：00

课程形式：讲授辅导、案例分析、小组讨论、情景模拟、互动游戏等

课程大纲

第一部分：沟通从“心”开始

一、有效沟通八大要诀

1、什么是真正有效的沟通

2、有效沟通从心开始

3、 通过沟通提升生命品质

4、 沟通和情商的关系

5、 如何提高情商

二、 如何培养自信成功独立的孩子

1、 在成长过程中培养自信、自爱、自尊的孩子

2、 自信的青少年如何表现；自我价值不足的青少年的行为表现

3、 妨碍孩子建立自信的不当行为

4、 自信方程式

5、 正确肯定、欣赏孩子的方法

6、 别把孩子培养成“盆景”

7、 如何培养独立自主的孩子

三、 孩子“不听话”怎么办

1、 孩子屡不听命怎么办

2、 孩子应否听话

3、 如何使孩子守规则

4、 孩子大脑发育的秘密

四、 怎么培养孩子学习兴趣

1、 学习兴趣比学习本身重要一百倍

2、 家长怎样运用学习心理学

3、 什么是孩子学习兴趣的杀手

4、 如何培养孩子的学习兴趣

5、 让孩子主动快乐地享受学习过程

第二部分：和谐亲子关系

一、 发现自我，帮助孩子

- 1、 你是如何从一个孩子成长为大人的
- 2、 你在父母那里学习到的教育方法是否适用你的孩子
- 3、 找出你和孩子之间的差异
- 4、 乐天型、冷静型、忧郁型、激进型孩子的教养之道
- 5、 心理营养与不同阶段亲子问题呈现
- 6、 父母教育理念威胁奖赏模型 VS 种子成长模型

二、 亲子关系的沟通技巧

- 1、 指责、讨好、超理智、打岔四种生存应对姿态的沟通方式
- 2、 孩子行为偏差解决之道
 - 1) 行为偏差原因分析
 - 2) 信念、权力、受伤（或报复）、自暴自弃（无法满足期待）
 - 3) 行为偏差解决之道
 - 4) 网瘾、弃学、人际交往问题的处理技巧

三、 亲子关系中的父母自我成长

- 1、 冰山内在系统的自我成长方式
- 2、 行为、想法、期待、渴望、自我层面的认知与体验
- 3、 爱的语言之五种爱的表达方式
- 4、 道歉的语言之五种道歉的表达方式
- 5、 亲子关系的原动力之家庭经营艺术