

爱的语言：理解与接纳

——父母亲子成长心理课

课程背景：

随着社会的发展，越来越多的父母开始关注孩子的心理健康，注重提升亲子关系；然而，过去的教育，却很少教育我们如何成为好父母。

许多企业也日益人性化管理，授人以鱼不如授人以渔，将员工的关爱做的越来越深入，为身为父母的企业员工提供为人父母与亲子方面的教育，从而树立雇主品牌，增加员工的归属感。

学员收益：

通过学习本课程，您将能够——

- 了解情绪对于孩子的重要意义
- 通过孩子的行为和情绪来解读孩子内心的动力
- 了解亲子关系父母与孩子不同的心理动力
- 掌握亲子关系中成为更好父母的原则

课程时间：

1天，可以根据企业实际需要进行调整

学员对象：

渴望提升自己、提升亲子关系的（准）父母

授课方式：

理论讲解、案例分享、体验活动等

课程大纲

壹、父母的困惑

- 1、子女教育的成功？
- 2、亲子关系面对的问题？
- 3、父母对孩子的影响？

式、读懂孩子的情绪

- 1、认识孩子的情绪
- 2、探索情绪背后的诉求
- 3、善用孩子的情绪
- 4、如何与孩子的情绪沟通
 - ◇ 倾听
 - ◇ 同理

参、父母与孩子的内在动力

- 1、父母的心理动力：
 - ◇ 趋乐避苦、
 - ◇ 内疚
 - ◇ 父母创伤……
- 2、孩子内在动力：
 - ◇ 安全需要
 - ◇ 理解需要
 - ◇ 独立……

四、亲子关系中改变

- ◇ 改变的好处
- ◇ 改变的心理模式
- ◇ 孩子是上帝送给父母的礼物？！

伍、亲子关系的重要概念

- 1、60分妈妈
- 2、抱持性环境
- 3、双重信息、表白性信息

六、父母成长之路

- 1、成长方式：阅读、工作坊、禅修、个案……
- 2、可能的误区：执着于一点；追去完美父母；侧重于技巧……
- 3、父母成长的核心原则
- 4、亲子教育中的界限

七、问答交流