

亲子课程大纲

亲子课程主要针对家庭中有 6-18 岁以及有二胎的家庭。主要从亲子关系梳理，孩子心理健康发展，孩子学业生涯规划与考前情绪管理三个方面进行培训，旨在建立良好的亲子沟通关系，保证孩子健康发展，正确面对考试压力和重大考试事件。

1、和谐家庭共同成长——亲子关系梳理（1-2 小时）

1.1 教养方式与习惯培养

1.2 亲子沟通方式

1.3 危机关系干预

1.4 亲子共同成长

2、从“心”关怀——孩子心理健康发展（1-2 小时）

2.1 儿童\青少年心理发展特征

2.2 关键期心理问题

2.3 特殊问题及干预

2.4 分享与成长

3、未雨绸缪——学业规划及考前情绪管理（1-2 小时）

3.1 学业生涯规划

3.2 考前焦虑与压力管理

3.3 放松与冥想

3.4 计划未来