

# 构建和谐的亲子关系

## 课程背景：

1) 亲子关系是人的第一个关系，在人的一生中，只有这个关系会陪伴终生，所以构建好和谐的亲子关系至关重要。

2) 亲密是彼此靠得很近，独立是双方保持自我空间，家长和孩子的关系是所有关系中最微妙的关系，我们将从构建亲密而独立的亲子关系的重要性、如何操作来解答这个问题。

## 课程目标：

- 1) 帮助学员了解什么是亲子关系，以及它的特点。
- 2) 帮助学员理解亲子关系的重要性
- 3) 帮助学员掌握亲子关系的构建方法

## 课程设计：

- 1、培训时间为3个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为家有10岁以内孩子的企事业单位人员

## 主训导师：郭笑雪（简介略）

## 课程大纲：

### 模块一：话说亲子关系

- 1、什么是亲子关系？
- 2、亲子关系的特点
- 3、亲子关系的实质是什么？

### 模块二：和谐亲子关系的标志

- 1、当代青少年如何认知亲子关系的？
- 2、现代父母对于亲子关系的认知
- 3、和谐的亲子关系是什么样的？

### 模块三：家长是孩子的教育者

- 1、孩子与父母的依恋关系是怎样形成的？
- 2、不完美的依恋关系给人一生带来的困惑是什么？
- 3、家长是孩子的首要教育者
- 4、怎样做合格的家长？

### 模块四：建立和谐亲子关系的重要性

- 1、当代教育研究显示亲子关系对于孩子成长的重要性
- 2、10岁之前建立和谐关系的意义
- 3、关系决定问题的产生与解决

### 模块五：如何构建亲密而独立的亲子关系

- 1、尊重孩子的身心发展是建立关系的首要任务
- 2、家长身体力行，以身作则。
- 3、给孩子时间是关系维护的要点
- 4、保持心态平和是允许孩子正常成长的要素
- 5、建立合理界限
- 6、设定规则，培养责任意识

- 7、 接纳自己不是超人，积极学习。
- 8、 和谐亲子关系的构建依赖和谐的婚姻关系
- 9、 家长与孩子是同盟军，困难面前共同面对。

**备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整**