

# 培养自信乐观的孩子

## ——萨提亚亲子工作坊

---

### 【课程背景】

- ▲ 父母是孩子的第一任老师，好家庭胜过好学校！
- ▲ 任何成功都弥补不了孩子教育的失败！
- ▲ 孩子成长有规律，爱需要技巧！

### 【课程目标】

- ▲ 了解孩子成长的规律，选用合适的教育方法。
- ▲ 掌握正确爱孩子的方法，培养自信乐观的孩子。
- ▲ 培养孩子良好的习惯，解决孩子常见的各种问题。

### 【课程特点】

- ▲ 体验式教学，学员在轻松、愉快的活动中学习处理亲子关系的技巧。
- ▲ 本课程根据萨提亚家庭治疗法设计，符合孩子的心智发展特点，内容科学、系统、权威！
- ▲ 课程培训形式多样，实操性强，帮助学员将“知道”转化成“做到”。
- ▲ 课程包含十余种工具及技巧，学完后立即可用！

### 【课程方式】

讲师讲授+案例分析+视频互动+角色扮演+情景模拟+实战练习

### 【课程理论依据】

发展心理学、萨提亚家庭治疗、心理剧

## 【课程时间】

1-2 天天，6 小时/天

## 【课程大纲】

### 一、 家长必须了解的关键点

1. 孩童时代决定整个人生
2. 讨论：亲子关系 VS 亲子教育谁优先？

#### 体悟活动：我们能拥有孩子多少年？

3. 亲子关系的 10 个基本要诀
4. 了解孩子的心理和行为：萨提亚“冰山理论”

#### 应用练习：画出孩子的“冰山”

### 二、 父母的角色与责任——要改变孩子先改变自己

1. 家长要如何看待自己的身份？

#### 测试：你是合格的家长吗？

2. 父母常见的四大大误区
3. 孩子最不喜欢的五种父母
4. 优秀父母的六大特征

### 三、 教导有方——年龄不同因材施教

1. 大脑的发育靠刺激
2. 孩子心智发展的五个阶段
3. 五大阶段不同的教育重点
4. 自我价值从自信开始

5. 多元智能理论：孩子的八种智力及如何开发

#### 四、 良好而有效的亲子沟通技巧

测试：你了解你的孩子吗？

1. 转化视角，蹲下来与孩子平等沟通

2. 如何听，孩子才肯说

工具：接受性语言

3. 如何说，孩子才肯听

工具：“我信息”

4. 如何正确地赞赏孩子？

5. 萨提亚沟通姿态与一致沟通

◇ 指责型沟通

◇ 讨好型沟通

◇ 超理智型沟通

◇ 打岔型沟通

◇ 一致性沟通

工具：亲子关系急救箱：“太空时间”

工具：正面管教技巧：家庭会议

案例讨论：孩子屡不听话怎么办？

#### 五、 如何培养高情商（EQ）的儿童

1. 什么是情商？

2. 情商对孩子人生的重要性

### 3. 当孩子有情绪时，四种传统处理方法及弊端

- 惩罚型
- 交换型
- 冷漠型
- 说教型

### 4. 负面情绪存在的正面意义

### 5. 如何做一名“EQ型”家长？

### 6. EQ型家长该如何正确处理孩子的情绪？

### 7. 孩子EQ培养的八个要诀

### 8. 如何帮孩子建立自信、自爱、自尊？

### 9. 如何通过孩子遇到的具体事件进行EQ教育？

### 案例讨论：1、孩子上幼儿园时哭闹，家长该怎么办？

#### 2、孩子容易发脾气，父母该怎么办？

#### 2、孩子与心爱的事物分手很伤心，父母该怎么办？

#### 3、孩子与朋友吵架了，父母该怎么办？

#### 4、孩子被同学欺负了，父母该怎么办？

## 六、 培养爱学习的孩子与IQ开发

### 讨论：孩子为什么不喜欢学习？

1. 未来社会到底需要什么样的人才？
2. 帮孩子明确上学的新价值
3. 遵循大脑规律，帮助孩子左右脑并用，提高学习成绩
4. 内感官共同行动，提升记忆力

5. 教孩子有效的学习方法

6. 帮助孩子克服考试焦虑

**案例分析：张五常的教育信念**