

疫情下的亲子关系和亲子教育

讲师：张砾匀

课程背景：

严格防控，尽量不要出门，孩子在家呆不住折腾，你怎么办？停学不停课，孩子开心了，家长却疯了，为什么？

1. 孩子不相信病毒，他要出门跟病毒玩；
2. 孩子的卫生习惯不好，你说他也不听；
3. 孩子在家上网课，一边学一边玩；
4. 孩子今年面临高考，他却没有紧迫感；
5. 看到孩子萎靡不振，学习效率不高；
6. 考研分数下来了，孩子考不好，却埋头睡觉不开始学习；
7. 夫妻俩相互向孩子争宠；
8. 夫妻俩因教育孩子的理念不统一而打架；

怎么办？怎么办？怎么做会起到教育的作用而不会伤害亲子关系，导致结果适得其反？本课程带领你一起来解决这些问题！

课程目标：

通过本次课程，家长会获得

1. 正确理解亲子教育的四个关键点
2. 明白家长的教养方式对孩子性格的影响
3. 了解夫妻关系对孩子的影响
4. 掌握跟孩子沟通和培养孩子好习惯的技巧

课程时长：2小时

授课方式：网上授课+互动答疑

课程大纲：

一、视频互动：我要跟病毒玩+辅导孩子作业

二、思考题

1. 你想要一个什么样的孩子？
2. 你希望孩子怎么做，你才觉得满意？
3. 孩子的现状符合你的期望吗？

三、亲子教育的四个关键点

1. 提升孩子的自我价值感

归属感

价值感

成就感

案例分享：讨好型的人

2. 帮孩子建立好的关系

跟家庭的关系

跟自己的关系

跟群体的关系

跟社会的关系

跟大自然的关系

案例分享：以后再被同学欺负我也不跟父母说了

3. 建立安全的依恋模式

安全的依恋模式

焦虑的依恋模式

回避/恐惧的依恋模式

超脱的依恋模式

案例分享：爱耍脾气的孩子

4. 建立孩子的自信

自我评价系统

社会评价系统

案例分享：别人家的孩子

四、建立健康积极的亲子关系

1. 父母教养方式对孩子的影响

2. 影子父亲与焦虑的母亲

3. 三种错误的亲子关系

4. 正确的亲子关系

夫妻关系在亲子关系之前

虽然你是我们生的，但你是独立的个体

五、如何养成孩子的好习惯

1. 在家上课的时间安排

2. 好习惯的养成

温柔的坚定

小步快跑

良好的亲子关系互动

3. 化解孩子情绪技巧

4. 视频赏析：亲子教育思考

结束语：教育孩子是看到孩子这个人，帮助他成为最好的自己，健康又独立！

讲师简介：

- 北京医师协会全科医学专家委员会成员
- 中国社工联合会心理健康工作委员会理事
- 儿基会美丽心灵项目心理专家
- 妇基会女性就业创业导师
- 团中央“青年之声”心理服务联盟专家
- 北京城市学院特聘心理学讲师
- 国家二级心理咨询师
- 国家中级社工师
- 高级国际私人心理顾问
- 高级家庭教育指导师

2010年至2012年，张老师专攻高三复读班学生的心理干预工

作，累计中学生咨询个案5000多人/次。近年来，张老师致力于个体心理辅导，咨询时长超过一万小时。

