

《疫情下如何做好家庭心理互动》

讲师：张砾匀

1 小时

授课方式：线上

课程大纲：

壹、 面对家人的恐慌我怎么办？

1. 三个案例分析
2. 心理应激反应
3. 心理危机
4. 避免创伤后应激障碍

贰、 当前局势严峻，我们还需坚持

1. 未见拐点，更加严峻
2. 钟南山张文宏教授的话
3. 我们需要沉下心来

参、 久处一室，家里都发生了什么？

1. 家庭娱乐小视频
2. 充斥着火药味
3. 熟悉的陌生人

肆、 认知+行动策略：科学而不逞强

1. 少讲道理
2. 温柔的坚持
3. 养成好习惯

伍、 情绪处理技巧

1. 小动疏情
2. 学习怡情
3. 恐慌情绪的处理技巧

陆、 不同情况的心理调适

1. 自我隔离（在家隔离、在医院隔离）
2. 家人被隔离
3. 邻居、小区出现确诊者
4. 每天共听冥想音乐

柒、 打破隔离，重建支持

1. 案例分析：急于上班的爱人及急于上班的孩子（图片）
2. 情感隔离的五大工具
3. 情感隔离的内心需求
4. 让爱流动，重建支持