

# 高情商父母的育儿锦囊

## 【课程背景】

孩子的成长离不开父母的教育，父母的言传身教直接影响孩子的行为模式，思维模式，如何从小培养孩子的情商能力，如何做好亲子沟通，建立和谐的家庭关系，是每个做父母的人面临的必修课

## 【课程收益】

了解孩子的成长规律，运用心理学理论，了解家庭关系与角色，掌握亲子沟通中情绪处理方法，掌握情商工具，提升情商能力，掌握爱的五种语言，并学会运用五种语言

## 【课程对象】

。已经成为父母的人、未来会成为父母的人、对家庭教育感兴趣的人

**讲授模式】**理论指导、案例分享、游戏互动、头脑风暴、实训演练】

**授课讲师】**郑士琼】

**课程时间】**6-12小时】

## 【课程大纲】

### 一、尊重规律，顺势而为

#### 1. 孩子成长规律

大脑发育的规律

大脑追寻意义 .2

家庭关系与角色 .3

孩子 0-3 岁时家庭关系

孩子 3-6 岁时家庭关系

孩子 6-12 岁时家庭关系

孩子 12-20 岁时家庭关系

孩子 20-30 岁时家庭关系

孩子 30-60 岁时家庭关系

孩子 60 岁以上时家庭关系

### 二、情绪管理，三招致胜

？与孩子相处你被情绪绑架过吗 .1

情商工具——情绪模式识别 .2

三种情绪绑架的后果	.3
父母如何从焦虑型走向赋能型	.4
情商工具——KCG	.5
同理心与同情心	.6
修炼同理心三步曲：O——I——R	.7

### 三、爱的语言，舌灿莲花

#### 1. 管理自己的情感账户

##### 1. 爱的五种语言

“什么是肯定的言词？如何给孩子“肯定的言词 .3

“什么是精心的时刻？如何给孩子“精心的时刻 .4

“什么是接受礼物？如何给孩子“接受礼物 .5

“什么是服务的行动？如何给孩子“服务的行动 .6

“什么是身体的接触？如何给孩子“身体的接触 .7

### 四、梳理理念，激发兴趣

#### 家庭教育的核心理念 .1

#### 如何智慧“打”“骂”孩子 .2

？哪些因素让孩子缺乏学习兴趣 .3

#### 激发孩子学习兴趣的七个技巧 .4

### 五、以身作则，习惯培养

？如何养成孩子的道德习惯 .1

？如何养成孩子的学习习惯 .2

？如何养成孩子的行为习惯 .3

？如何养成孩子的思维习惯 .4

？如何养成孩子的生活习惯 .5

### 六、注意方式，和谐沟通

#### 1. 亲子沟通的艺术

#### 2. 低幼阶段亲子沟通技巧

#### 3. 青少年阶段亲子沟通技巧

#### 4. 与孩子高效沟通的七大策略

结束：课程回顾与总结