



方园亲子教育系列课程

亲子情绪引导与沟通

讲师：丛方园

常驻：北京





亲子情绪引导与沟通

——共情共赢 共同成长——

【课程介绍】

做父母的过程是与孩子一起学习和成长的过程，很多时候，孩子是我们最好的老师。教养孩子没有普适原则，面对一个生来俱足而完美的生命，我们必须以同理心去体会他/她的喜怒哀乐。而“妈妈”这个职业是世界上最难从事的，站在情绪的角度上，女性本身就对情绪非常敏感，在妈妈情绪不在线时，孩子天生的敏感会让他们很容易接收到我们的负面信息，因此，妈妈的快乐、以开放的身心、积极的亲子互动引导孩子，是孩子心灵健康成长以及家庭氛围和谐的基础。如何让妈妈在亲子互动中情绪在线？如何使孩子更好地接受你的沟通方式？如何引导孩子处理自己的情绪和问题？

本课程帮助家长认识亲子情绪管理的方式方法，分享亲子沟通的方法与技巧，帮助家长更轻松地处理亲子关系的情绪与沟通问题。

【适用对象】 3-12岁孩子的父母

【授课形式】 案例剖析、互动感悟、情景演绎、角色扮演、讨论分享

【授课时间】 3-6小时

【课程大纲】：

模块一、为什么孩子脾气越来越大

【价值说明】 通过脑结构及运行原理，了解孩子情绪产生的原因，掌握处理情绪的大原则。

1、影响亲子情绪不同频的生理规律

- 1.1 什么情况下孩子会“听不进去你说话”
- 1.2 如何正确打开“咱俩好好说话”模式
 - 孩子的情绪受自我保护意识的影响；
 - 孩子的情绪会影响沟通效果及对问题的思考；

2、提升孩子的情绪平衡力

- 2.1 找到孩子的情绪开关
- 2.2 平衡的三色区模型
 - 绿色：开放状态，身体、情绪和行为可控
 - 红色：失控状态，情绪强烈、难以容忍和掌控
 - 蓝色：沉默或封闭状态，向内攻击
- 2.3 两种训练模式对比
 - “驯猴子”式（紧盯孩子错误/缺点）
 - “驯海豚”式（看到孩子优势，鼓励孩子创新）





模块二、亲子沟通中的听与说

【价值说明】通过具体的“听”与“说”的方法、技巧，找到孩子容易接受的沟通方式。

1、亲子情绪的觉察与管理

1.1 情绪敏感度

- 识别自我情绪与孩子的情绪
- 接纳孩子的负向情绪

1.2

2.1 教给孩子表达情绪

- “说”情绪，不“做”情绪

2、亲子沟通中的有效倾听

2.1 以自我为中心的“倾听”

2.2 站在孩子角度的同理心倾听

- 拆词解读“倾”——通过外显感官体验，让孩子感受到你在关注他（她）
- 拆词解读“听”——需要听到孩子表达的三项内容：事实、感受、意图

3、问题沟通解决工具：ORID 焦点讨论法

- 描述客观事实，如何避免评判、指责和引发孩子情绪的词语；
- 如何表达自己内心的真实感受，让孩子与自己产生共情；
- 如何提问引发孩子自我思考，聚焦在问题、目标、观点、方法上；
- 让孩子自主落实到具体行动（“三化”原则）。

【课堂演练】孩子与小伙伴儿发生了肢体冲突；孩子在课上扰乱课堂秩序；孩子说谎；

模块三、帮助孩子建立自信

【价值说明】帮助孩子能够向内看，理解自己，运用获得的认识，做出明确的决定，更好地掌控生活。

1、孩子自信心不足的行为表现

- 1.1 害怕对视
- 1.2 害怕交流
- 1.3 害怕抢先
- 1.4 害怕交流

2、脱困五步法（困境：我做不到）

步骤：改写-因果-行为-假设-未来

【课堂演练】我学不会游泳/钢琴；我考不了满分；我背不下来这首诗；

3、自信心重塑

3.1 创造成功机会，让孩子认识到“我很优秀”

- 认可孩子不比较
- 积累成功经验从小事做起

3.2 感受成功体验，提升孩子的价值感



