

《撞上青春期，如何“不操心”》

主讲：刘寻

【课程背景】

孩子到了青春期，好像突然变成了一个陌生人！

各种问题挑战层出不穷，让你应接不暇。

你想和孩子好好谈谈却发现他不想沟通要么房门紧闭。

孩子到底发生什么事情你也无从了解。

你可能回想到以前曾和你无话不说的孩子，怎么一下子就沉默寡言。

孩子到底发生了什么？有什么办法可以让我们和孩子的关系重新连接？

本课程带领家长朋友一起解开青春期孩子的秘密，轻松化解，不操心，快乐养育！

【课程目标】

- 父母对青春期的孩子有清楚的认知
- 找到青春期孩子难以沟通的“叛逆”关键点
- 掌握与青春期孩子不吼不叫，顺畅沟通的正面管教技巧
- 正确定位青春期父母的角色，形成青春期家长“上岗成长指南”，以更有效的方式去解决工作和生活中的不良情绪和心态，增进工作满意度和生活的幸福感
- 输出针对关键期孩子的父母有可为VS有可不为的陪伴清单

【培训形式】

案例分析+情景模拟+团队讨论

【课程时间】6小时

【课程大纲】

第一部分：青春期究竟是什么？

- 一 热身游戏：对抗不是教育
- 二 叛逆 VS 不叛逆，让你大跌眼镜的数据
- 三 从埃里克森人生发展八阶段谈起
- 四 从大脑发育与身心变化找到叛逆根源

互动活动：曾经犯过的一个错误

五 早期记忆的影响

活动：回想你小时候受到鼓舞或打击时

第二部分：孩子为何难以沟通？

一 为什么孩子不和我说话？

游戏：报数“1+1=?”

二 猜一猜：大家平均每天说多少字？

三 来自青少年的声音

四 关注于解决问题

案例：牛奶打翻。

五 如何让孩子了解到父母的爱？

第三部分：如何说，孩子才会听？

一 表扬与鼓励用语

二 真正的爱与尊重

游戏“丛林+卡片耳语”

三 修复：让孩子有勇气

鼓励工具箱 VS 丧失信心工具箱

四 最有用的三句话

第四部分：工具箱--父母如何提供帮助？

一 孩子需要什么？

工具：萨提亚冰山模型

二 运动和成绩

三 运动和情绪

情绪挂图：四种基本情绪

四 如何判定孩子的心理问题

五 正确定位青春期父母的角色，父母的自我修养

评估：四种家庭教养模式

六 青春期家长“上岗成长指南

视频：考前心理调节

工具：描绘父母和孩子面向未来的生命之花

七 建立积极暂停区