

课程名称 《疫情期间的亲子关系建设精华版》

讲师:唐晓婷 1.5 小时

课程背景：

没有谁期待“疫情”发生，也没有谁可以阻拦“疫情”的发生，
突如其来的改变使得我们原有的工作模式、生活模式发生了剧烈的转变。
事业发展的不确定性，“神兽”的长期居家，抬头不见低头见的琐碎生活，
不免让人从身体到心灵都产生了一些压力。

本课程旨在以轻松、贴心的方式，结合当下实际，从心理学视角，剖析突发情况下人性的共性，集合实际可行的方式，为和谐工作、居家提高效能。

课程收益：

1. 了解掌握，面对“特殊”境遇时人们共性的反应，对照自身，获得安慰与心理支持。
2. 对照积极心理学研究成果，提高自身“心理资本“
3. 转换视角、扩容视角，加强家庭、亲子、友情链接，提升情感温度

课程安排：1 次（直播+答疑）

平台和工具：

1. 直播平台：根据客户需求协商确定
2. 微信群：企业、培训机构、讲师共建

课程和辅导：

1. 结合企业实际及讲师时间开展课程
2. 以居家可实现、易操作为基础，协商开展

课程大纲：

一、 模块一：人性的共性反应，你中招了吗？

1. 恐惧？迷茫？无力？…恭喜你，你是正常人
2. 人性的基本需求与场景化反思
3. 固有看法的深度理解

逻辑：不要对自己没有经历过的场景，轻易做评价

4. 认清生活的本质，珍惜自己和眼前人

——构建和谐社会支柱的四大支撑

二、 模块二：孩子的情绪也是你的情绪

1. 感官、成就、擅长的事、助人、亲密关系
2. 儿童的三个“逆反期”及其表现特征
 - 1) 2-3岁——恼人的 trouble two
 - 2) 7-8岁——烦人的七八岁
 - 3) 青春期——时刻“开战”的青春期
情感脐带的“暴力剪断”并非一无是处
3. 亲子关系提升视角和认知
 - 1) 认知升级——我们想的可能是“错”的关注首尾、明确表达、适度“狠心”
 - 2) 体能与情绪的相互作用
思考：为什么“乖”宝宝变得“作”了？

三、 模块三：实战“斗兽”大绝招

1. 关注首尾——退步原来是向前，生活惊喜在别处
2. 简短有力——“权威型”家长的模式推荐
3. 合理授权——让子弹再飞一会
4. 团结配偶——别因挑剔做劳碌的“圣斗士”