

做智慧的教练型父母

【课程背景】

作为职业人士，无论您是在职场还是在生活中，是否经常遇到以下困惑：

- 如何让自己情绪稳定，不会与孩子一聊学习“鸡飞狗跳”
- 遇到矛盾冲突时，如何平衡和提升亲子关系？
- 如何和睦家庭关系，让孩子感受到安全感？
- 如何识别不同年龄段儿童的生理和心理特点，让孩子有价值自信的成长？

这不仅仅是一堂亲子教育的心理课，更是一个“爱自己”的课程之旅，我们将一起探索内心深处自己和自己的关系，自己在家庭环境中与孩子的关系，自己和家庭中发生事件的关系。学会与自己和解，理解自己的情绪，悦纳自己、欣赏自己。才能学会理解孩子、接纳孩子、欣赏孩子。让家庭关系更和谐，才能让孩子更丰盈向上的成长。

【课程收益】

- 帮助学员进行深入的内在自我探索，调适情绪，稳定自我能量状态
- 面对矛盾和冲突，与孩子的对话不一致时，学会有效的一致性沟通
- 让学员了解孩子的不同发展阶段的生理和心理特质
- 了解孩子的不同气质类型的特质，与孩子建立和保持亲密，做顾问型、教练型父母

【课程特色】

- 这是一次运用心理学的自我觉察和个人成长之旅
- 这是一次爱自己，正能量的绽放和传递的课程之旅
- 这是一次提升亲子关系，清理关系中卡点的活动体验之旅

【课程对象】 有意愿提升自我价值、让自己自信自洽、改善亲子关系的所有人士

【课程时间】 1天（6小时）

【课程形式】 讲授+案例+体验的形式，使学员轻松参与，体验更多，收获更多

【课程大纲】

壹、 拥有健康的家庭关系

1. 中国式家庭的痛点
 - 1) 男性角色的缺失
 - 2) 女性角色的情绪失控
2. 什么是健康的家庭关系？
 - 1) 家庭关系的三要素
 - 自己和自己的关系
 - 自己和家人的关系
 - 自己和家庭情境的关系
 - 2) 家庭生活的四个方面
 - 能量满满的自我价值感
 - 有效的沟通方式
 - 正向、多元有弹性的家庭系统
 - 积极开放的对外联系

体验：觉知你的家庭规条

二、家庭中的养育孩子

1. 养育孩子的原则
 - 1) 和谐的夫妻关系
 - 2) 稳定的家庭三角关系
 - 父母系统

- 夫妻系统
- 亲子系统
- 2. 养育孩子的心理营养
 - 1) 心理营养不足的表现
 - 情绪不稳定
 - 人际关系出现障碍
 - 偏差行为
 - 2) 激发孩子与生俱来的“五朵花”
 - 爱的能力
 - 与人连接
 - 价值感
 - 独立自主
 - 安全感
- 3. 不同孩子的养育方式
 - 1) 不同时期孩子的生理及心理发展
 - 婴儿期（0-3岁）的特点和养育
 - 幼儿期（3-6岁）的特点和养育
 - 童年期（7-11岁）的特点和养育
 - 青春期（11-17岁）的特点和养育
 - 2) 不同气质类型孩子的养育
 - 乐天型的特点和养育
 - 忧郁型的特点和养育
 - 激进型的特点和养育
 - 冷静型的特点和养育
 - 奉献型的特点和养育
 - 3) 对孩子的不同教养方式
 - 包办替代保姆型的教养方式对孩子的影响
 - 一切行动听指挥命令型的教养方式对孩子的影响
 - 有效的教养方式--顾问教练型的教养方式

亲子教育的心理咨询个案分享

三、做情绪管理的“主人”

- 1) 从心理学的视角看情绪
 - 情绪管理的误区
 - 正确认识情绪
 - 揭开情绪的“面纱”
- 2) 情绪管理的密码
 - 从外在行为调适情绪
 - 构建社会支持系统
 - 情绪管理 ABC
 - 激发自我能量环

心理测评：自我能量评估

课程总结 & 问题答疑