

# 疫情下的亲子关系和亲子教育

讲师：张砾匀

## 【课程背景】

严格防控，尽量不要出门，孩子在家呆不住折腾，你怎么办？停学不停课，孩子开心了，家长却疯了，为什么？

1. 孩子不相信病毒，他要出门跟病毒玩；
2. 孩子的卫生习惯不好，你说他也不听；
3. 孩子在家上网课，一边学一边玩；
4. 孩子今年面临高考，他却没有紧迫感；
5. 看到孩子萎靡不振，学习效率不高；
6. 考研分数下来了，孩子考不好，却埋头睡觉不开始学习；
7. 夫妻俩相互向孩子争宠；
8. 夫妻俩因教育孩子的理念不统一而打架；

怎么办？怎么办？怎么做会起到教育的作用而不会伤害亲子关系，导致结果适得其反？本课程带领你一起来解决这些问题！

## 【课程目标】

通过本次课程，家长会获得

1. 正确理解亲子教育的四个关键点
2. 明白家长的教养方式对孩子性格的影响
3. 了解夫妻关系对孩子的影响
4. 掌握跟孩子沟通和培养孩子好习惯的技巧

【课程时长】 2小时

【授课方式】 网上授课+互动答疑

## 【课程大纲】

一、视频互动：我要跟病毒玩+辅导孩子作业

二、思考题

1. 你想要一个什么样的孩子？
2. 你希望孩子怎么做，你才觉得满意？
3. 孩子的现状符合你的期望吗？

三、亲子教育的四个关键点

1. 提升孩子的自我价值感

归属感

价值感

成就感

案例分享：讨好型的人

2. 帮孩子建立好的关系

跟家庭的关系

跟自己的关系

跟群体的关系

跟社会的关系

跟大自然的关系

案例分享：以后再被同学欺负我也不跟父母说了

3. 建立安全的依恋模式

安全的依恋模式

焦虑的依恋模式

回避/恐惧的依恋模式

超脱的依恋模式

案例分享：爱耍脾气的孩子

#### 4. 建立孩子的自信

自我评价系统

社会评价系统

案例分享：别人家的孩子

### 四、建立健康积极的亲子关系

#### 1. 父母教养方式对孩子的影响

#### 2. 影子父亲与焦虑的母亲

#### 3. 三种错误的亲子关系

#### 4. 正确的亲子关系

夫妻关系在亲子关系之前

虽然你是我们生的，但你是独立的个体

### 五、如何养成孩子的好习惯

#### 1. 在家上课的时间安排

#### 2. 好习惯的养成

温柔的坚定

小步快跑

良好的亲子关系互动

#### 3. 化解孩子情绪技巧

#### 4. 视频赏析：亲子教育思考

**结束语：**教育孩子是看到孩子这个人，帮助他成为最好的自己，健康又独立！

## 讲师简介：

- 北京医师协会全科医学专家委员会成员
- 中国社工联合会心理健康工作委员会理事
- 儿基会美丽心灵项目心理专家
- 妇基会女性就业创业导师
- 团中央“青年之声”心理服务联盟专家
- 北京城市学院特聘心理学讲师
- 国家二级心理咨询师
- 国家中级社工师
- 高级国际私人心理顾问
- 高级家庭教育指导师

2010年至2012年，张老师专攻高三复读班学生的心理干预工

作，累计中学生咨询个案5000多人/次。近年来，张老师致力于个体心理辅导，咨询时长超过一万小时。

