

家长如何与青春期孩子沟通

讲师：张砾匀

【课程背景】 现在的孩子成熟较早，从 10 岁左右就已经进入青春期。现在孩子们的学习压力很大，再加上家长的焦虑情绪，往往会造成严重的亲子冲突，甚至发生一些不良事件。亲子间冲突的发生，主要都是由沟通引起的。那如何跟青春期孩子有效沟通而不会激起他们的逆反，导致相反的结果？本课程在 5000 多小时青少年咨询经验的基础上设计，帮助家长们了解青春期孩子的心理特征、心理需求、以及心理状态的变化规律，帮助家长们提升跟他们的沟通技巧，以帮助孩子们顺利度过青春期，顺利完成学业。

【授课风格】 案例分析+理论讲解+技巧练习+总结分享

【课程时长】 6 小时

【课程大纲】

一、青春期孩子的现状分析

- 1、**案例分析**：《少年的我》里三名主角的案例解读
- 2、中国现阶段青少年的心理健康状况及问题
- 3、情绪问题
- 4、学习问题
- 5、人际关系问题
- 6、情感类问题
- 7、抑郁
- 8、适应不良

9、网瘾

思考和讨论：您对孩子的现状满意吗？为什么？

二、青春期孩子的心理特点

1、青春期的特点

2、青春期的心理特点

3、青春期的心理矛盾

4、青春期的五大人生课题

(1) 找出怎样适应世界的方法。

(2) 接受自己生理上的变化。

(3) 界定自己对于异性的身份。

(4) 界定在同性和同辈里的身份。

(5) 确定人生应怎样过。

5、青春期孩子的健康标志

三、如何跟青春期的孩子相处

1、**案例分析**：儿子为了断我让他考医学院的想法，直接放弃了学习生物。

2、**家长互动**：常见的跟孩子相处中出现问题有哪些？

3、青春期的亲子关系应该是怎样的？

4、夫妻关系对孩子的影响（**案例分析**：妻子禁止我管孩子）

5、父母情绪平和是给孩子最好的礼物

6、**如何纠正孩子的不良行为习惯**？

7、**思考与讨论**：我跟孩子关系的成与败？

四、如何跟青春期孩子沟通

思考题：良好的教育是从沟通开始，为什么孩子不喜欢听您说话？

- 1、 **心理测试**：内感官配合技巧
- 2、 高效沟通的五个因素
- 3、 沟通以目标为导向，忌问题框架
- 4、 沟通的禁忌---不伤孩子的自尊
- 5、 忌四种暴力沟通
- 6、 先跟后带化解分歧
- 7、 五步脱困赋能沟通技巧
- 8、 EQ 化解孩子情绪技巧

五、现场答疑