

親子溝通秘笈練功團體

看得出來孩子心裡有事，問他他卻總是不說；孩子和同學起了衝突，想問他怎麼回事，孩子卻生氣得更厲害；平常孩子是省話一哥，為什麼可以和心理師說話說那麼久？呂瑛琪心理師把壓箱寶的溝通傾聽技巧，以及引導孩子問題解決的秘訣拿出來帶領家長練功，你也可以成為孩子的心理師。

適合對象：兒童與青少年父母，報名人數超過6人即開課，最多10人。

課程時間：107年3月11日至6月24日隔週日上午9:00~11:00，每堂課2小時共八次。

(3/11、3/25、4/1、4/29、5/13、5/27、6/10、6/24)

團體引導者：呂瑛琪 諮商心理師

地點：心禾診所，台北市中山區復興北路92號11樓之1。

(捷運南京復興站3號出口，直行到復興北路右轉Diffa服飾店樓上)

課程費用：每人4800元。於報名網址線上刷卡支付。

報名網址：<https://goo.gl/jfEsZi>

提醒您，為維護團體品質，本課程有設定人數上限(6-10人)，若爸爸媽媽要一起參加本課程須以2個人計算，請分開填寫報名表，謝謝。

課程大綱：

日期	次序	單元名稱	單元目標
3/11	第一次團體	父母加油站	1. 成員彼此認識 2. 瞭解團體將進行的內容 3. 訂定團規 4. 小時候的我 VS 內在誓言 5. 靜心練習
3/25	第二次團體	看懂孩子的情緒與行為	1. 幫助孩子與情緒相處 2. 親子溝通的技巧演練 3. 靜心練習
4/1	第三次團體	教養出自動自發的孩子	1. 不良行為的四大目的 2. 懲罰 vs 自然後果 3. 讚美 vs 鼓勵 4. 靜心練習
4/29	第四次團體	配偶與長輩，是教養助力還是阻力？	1. 穿孩子的鞋子 2. 原生家庭的影響

			3. 情緒威脅 VS 生氣的責任 4. 衝突的三角關係 5. 靜心練習
5/13	第五次團體	衝突的處理	1. 衝突處理 SOP 2. 與情緒共處 3. 靜心練習
5/27	第六次團體	幫助孩子遵守規則	1. 家庭規則的討論 2. 如何與孩子溝家庭通規則與後果 3. 靜心練習
6/10	第七次團體	難以啟齒的討論	1. 如何與孩子討論同儕壓力與做決定 2. 靜心練習
6/24	第八次團體	幸福家園	1. Q & A 時間 3. 檢視在團體中的學習

專業人員簡介

呂瑛琪心理師

【專業證照及訓練】

諮商心理師 / 教育部家庭教育專業人員 / 護理師

【現職】

台大兒少暨家庭研究中心 生活技能訓練課程講師

國健局菸害防治衛教專業人員培訓課程講師

中華民國關懷腦瘤兒童協會 社工督導

喜願協會 志工培訓課程講師

參加者的心得：

「我現在和孩子的溝通語氣會輕聲細語，孩子雖然沒有馬上做，但是會找到時間去做。發現對孩子兇，孩子會故意做不好，現在講話前會思考一下再去說，孩子反而更聽話，發現溝通很重要。」

「我自己的脾氣變了，父母影響孩子，我們自己改變了，孩子就改變了。我讓孩子自己訂規則，我都沒有罵他，可是孩子考不好會掉眼淚。不罵小孩之後，孩子的自律就出來了，都會自己來，這是我要的。之前一直幫他們定規則，他們一直忙著反抗。我改變自己，孩子就變得自律了。」

「有伙伴分享自己的狀況，我回家碰到時就知道要怎麼處理。討論小孩子課業分數時讓我收穫最大，

以前看到孩子的分數我就生氣了，現在可以讓孩子幫自己評分，不再生氣。」

「母女關係變好，像朋友，現在會叫我陪她睡，以前僅止於表面的詢問：『你有沒有吃飽呀？』等表面的問題，現在是真的可以談心了。」

「現在可以靜下心來傾聽孩子的需求，可以不評論讓孩子說出自己的感受，孩子就願意多說一些。」

「我以前很抗拒參加親職講座活動，這一次因為我女兒被霸凌，我才來參加，我本來覺得很浪費時間，很拒絕。但現在我學會怎麼和女兒相處，也順便教女兒怎麼和同學相處，我覺得我成長了，我女兒也成長了。」