111學年度上學期南科實中 親子關係 家長小團體

『找回彼此眼裡的光』

一、講師︰李昭儀心理師（南科實中）

二、團體目的

(一) 建立自我覺察以及多元彈性的視框，照顧自己，也照顧關係。

(二) 認識兒童與青少年發展，協助更了解自己的孩子。

(三) 認識親子關係與情緒界線，找到與孩子之間最舒服的位置與距離。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 日期 | 時間 | 單元名稱 | 活動目標與內容 |
| 1 | 11/1(二) | 13:30-15:30 | 育嬰睡不飽 育兒氣到飽 | 1. 建立團體規範與團體架構。 2. 促進團體凝聚 3. 確立團體目標。 |
| 2 | 11/8(二) | 13:30-15:30 | 關於那回不去的….  與回不去之後…. | 1. 認識兒童與青少年發展任務與目標。 2. 辨別各發展階段的需求與困境。 |
|  | 11/15(二) | 13:30-15:30 | 親子關係的美麗與哀愁 | 1. 親子關係常見衝突。 2. 探索衝突背後的情緒與期待。 |
| 4 | 11/22(二) | 13:30-15:30 | 你的孩子不只是，  你也不只是… | 1. 親子界線。 2. 每個人都值得被好好對待。 |
| 5 | 11/29(二) | 13:30-15:30 | 是逗點，  不是句點。 | 1. 練習視框調整。 2. 練習擁有感受，也表達感受。 |

三、地點︰國中部團輔室

四、人數︰8人(錄取前8名報名者 )

請掃QR-Code填寫報名表單