

112 學年度上學期南科實中 親子關係 家長小團體

『父母需要聊一療』

一、講師：林吟芸 心理師

二、活動地點：南科國中團體諮商室

三、活動對象：

校內學生家長 6-8 名，對親子教養議題感興趣、或想探索增進親子關係之家長。

四、活動目標：

1. 協助家長覺察理想與實際教養上的落差，以及此落差對親子關係與自己在教養心態及行為上的影響。
2. 協助家長探索過往被教養的經驗對現今教養孩子上的影響。
3. 幫助家長理解安置自己的情緒對維護親子界線的重要。
4. 透過團體讓家長獲得支持感，並彼此討論分享教養方法。

五、報名期限及方式：112 年 11 月 6 日(週一)下午 5 點前報名截止。



(請掃 QR CODE 報名)

六、活動日期及內容：

次數	活動時間	單元名稱	活動目標及內容
第一次	11/14(二) 13:30-15:30	父母也需要神隊友	<ol style="list-style-type: none">1. 進行場面架構及說明團體原則。2. 了解成員的背景與期待，以及目前在教養上遇到的主要困難。3. 就團體目標與成員實際需求，與成員共同討論團體進行方式。
第二次	11/21(二) 13:30-15:30	爸媽有時也需被好好聽見…	<ol style="list-style-type: none">1. 成員分享目前教養上的困境。2. 協助成員覺察教養中的期待與需求。3. 引導成員覺察自身的期待與教養方式對於親子、家庭關係的互動影響。
第三次	11/28(二) 13:30-15:30	你是怎樣的父母呢?	<ol style="list-style-type: none">1. 回顧上週活動內容，引導成員探索過往被教養的經驗，以及這些經驗對生命所產生的影響。2. 協助成員將上述分享連結目前的親子關

			<p>係與教養方式。</p> <p>3. 引導成員了解區分自己與孩子的界線的重要性。</p>
第四次	12/5(二) 13:30-15:30	設定界線的課~ 從看見、理解開始	<p>1. 回顧上週內容，引導成員探索親子關係中過往好的互動經驗，以及重要的促發點。</p> <p>2. 引導成員了解將心情安置好能讓自己做出更好的行為選擇。</p> <p>3. 協助成員連結生活中當面對孩子困擾行為時可以怎麼應對（給予孩子適度自主性）。</p>
第五次	12/12(二) 13:30-15:30	愛的展現有時需要學習~	<p>1. 整理前幾次團體重點回饋成員，引導成員覺察自己的學習發現，以及如何有助於未來的親子教養。</p> <p>2. 引導成員給予自己祝福與期盼。</p>

PS：如對於團體有相關疑問，請致電 06-5052916 #6421 李春秀專輔老師
#6416 王郁盛心理師