

【別為孩子抓狂 — 親子和諧相處的 10 堂課】 ～ 父母成長團體

你常為孩子教養困擾嗎？

你常為孩子叛逆而不知所措嗎？

你總是過多的擔憂嗎？

你的孩子喜歡親近你，還是疏遠你？

你的家庭充滿愛和溫暖嗎？

家庭是塑造人格與心靈的所在，許多孩子的問題是根源於父母的教育和家庭的氣氛。孩子是家庭的一面鏡子，孩子的問題反映了父母的教育方式的不當，或家庭缺乏愛的滋養。

透過 10 堂成長課程，讓你一步步看到自己從小到大的成長過程中所受的傷，而你又把這些傷痕複製在你現在的家庭，讓你的孩子不快樂或自卑、或叛逆、或疏遠你。所以你先要為自己療傷，疼惜你內在受傷的小孩，並且學習如何紓解現在的情緒與壓力，你才有能力給出愛，進一步學習如何教養孩子，不以權威壓制，而是以傾聽、尊重、同理、讚美、鼓勵的與孩子相處，建立親密良好的親子關係，讓自己放輕鬆，讓孩子自愛、自律，又有自信。

課程內容：108 年 9 月至 11 月

| 堂次 | 時間                       | 地點                      | 主題              |
|----|--------------------------|-------------------------|-----------------|
| 1  | 9 月 22 日(日) PM1:30-4:30  | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 家庭如何影響人格發展？     |
| 2  | 9 月 29 日(日) PM1:30-4:30  | 台北市青島西路 7 號 9 樓 901 室   | 畫家庭圖～你的家庭像什麼？   |
| 3  | 10 月 06 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 以愛為名的家庭傷害       |
| 4  | 10 月 13 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市南陽街 50 號 3 樓 A 室(美加) | 孩子最讓你抓狂的是什麼？    |
| 5  | 10 月 20 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 如何紓解自己的情緒壓力？    |
| 6  | 10 月 27 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 建立親子良好關係的第一步～傾聽 |
| 7  | 11 月 03 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 建立親子良好關係的第二步～同理 |
| 8  | 11 月 10 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 建立親子良好關係的第三步～溝通 |
| 9  | 11 月 17 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 建立親子良好關係的第四步～談心 |
| 10 | 11 月 24 日(日) PM1:30-4:30 | 台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室   | 放孩子一馬，就是放自己一馬   |

上課地點：台北市青島西路 7 號 9 樓 903 室(台北 YWCA，近捷運台北車站 M8 出口)  
台北市南陽街 50 號 3 樓 A 室(美加中心)

團體帶領人楊依靜(楊舒涵)講師簡介：

1. 曾接受完形心理治療、家族治療、父母效能訓練、舞蹈戲劇治療訓練。
2. 創辦身心靈桃花源成長中心、點一盞燈社會關懷協會、阿含生命傳記劇場。
3. 長期於各企業、學校、家扶中心、單親中心帶領成長團體，共計二十年。

課程費用：免費（但需繳交保證金 500 元，參加 9 堂課者可退費）