

金華國中 111 學年度第 2 學期 認輔人員暨家長成長班課程大綱

李翊平 諮商心理師

次數	日期	主題	內容大綱
1	3/10 (五)	「學習型家長」- 增進對自己不同角色的覺察 - 從大腦神經科學增進自我覺察及增進對於青少年青春期發展階段的認識 - 認識「容納之窗」	1. 成員與帶領者互相認識 2. 培訓內容說明與討論 3. 認識[大腦神經科學]與親職教養
2	3/17 (五)	增進親子關係與教養的重要元素（一） - 青春期發展階段的【依附關係】 - 增進家長自我覺察與自尊提升	1. 依附關係概念體驗與理解 2. 提升親子依附的相關能力 3. 透過體驗活動與討論增進對於青少年需求的了解
3	3/24 (五)	增進親子關係與教養的重要元素（二） - 關於青春期依附發展的【想要】與【需要】 - 分化的能力；區分[人]與[事]	1. 深入認識依附發展中【想要】與【需要】的不同。 2. 認識[規條]與[框架]對親子依附的影響 3. 透過體驗活動與討論增進對於青少年需求的了解
4	3/31 (五)	管教、決裂、關係修復與依附關係 - 教養與設限 - 認識修復關係的相關重要能力 - 整合適合彼此的管教能力	1. 關係決裂與修復 2. 管教目的釐清 3. 管教能力整合與提升
5.	4/7 (五)	陪伴當代青少年經歷青春期發展 - 認識當代青少年性發展階段的特色與挑戰	1. 認識青少年生心理性發展狀態 2. 從青春期的生理與心理發展基礎知識討論，覺察與體驗個人性議題價值觀。

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 從依附、性發展與能力建構觀點認識當代青少年需要具備的能力</li> </ul>	
6	5/5 (五)	陪伴青少年經歷青春期 – 家長與成人需要具備的能力 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 從依附、性發展與能力建構觀點增能學習型家長需要具備的能力與資源</li> </ul>	1. 覺察陪伴青少年青春期性發展，家長需要的能力與支持系統 2. 透過相關主題與討論，覺察自我的價值觀與可以繼續增能的能力。 3. 綜合討論與自我整合
7.	5/12 (五)	媒材增能 – 認識與體驗與青少年討論青春期發展可以運用的媒材 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 透過媒材增能基礎青春期心理知識</li> <li>- 透過媒材體驗，覺察演練與青少年討論青春期發展相關議題時需要具備的能力</li> </ul>	1. 透過媒材體驗與相關主題與討論，覺察自我的價值觀與可以繼續增能的能力。 2. 綜合討論與自我整合
8	5/19 (五)	演練、自我覺察與整合 – 運用媒材實際討論主題式青春期發展議題 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 覺察溝通的要素</li> <li>- 演練與整合</li> </ul>	1. 藉由案例與演練，增加與青少年溝通的能力 2. 自我覺察與整合

推薦媒材與書籍：

1. 《教孩子跟情緒做朋友：不是孩子不乖，而是他的左右腦處於分裂狀態》地平線文化
2. 《阿德勒式親子溝通魔法卡：日本心理教練獨創！一天5分鐘 解鎖孩子情緒》台灣廣廈
3. 《青春期教育完全讀本—和孩子談心也談性》親子天下
4. 《愛與放手：親職性教育生涯規劃 11 堂課》荷光性諮商專業訓練中心