

關埔國小親職教育講座

- 一、日期及時間：2023/10/14（六）9:00~12:00
- 二、地點：關埔國小
- 三、對象：以家長為演講對象，歡迎家長帶孩子參與。
- 四、參加人數：估計 35~40 人。
- 五、課程主題：擁抱孩子的心－家長增能與親子關係
- 六、課程大綱：

時間	課程內容	活動
第一節 50 分	活動開場 ● 認識講師與親職教養心理測驗暖身 爸媽大挑戰 ● 評估自身的工作與家庭平衡狀態 ● 認識家庭照顧而引發的過勞反應 ● 學習如何自我放鬆與教養中喘息	親職教養 心理測驗
第二節 50 分	讀懂孩子的心、培養孩子的心 ● 如何培養孩子的自信心 ● 如何建立良好的親子關係 ● 聆聽技巧和有效溝通 ● 進行活動【認識孩子賓果遊戲】	認識孩子 賓果遊戲
第三節 50 分	如何接孩子的情緒 ● 配合【kahoot 線上問答】 如何辨識孩子的情緒表達 ● 孩子情緒管理的重要性 ● 如何幫助孩子處理情緒困難 ● 避免衝突、爭吵、與挑戰性行為 活動總結與 Q&A	Kahoot 線上問答

備註：三小時講座，會安排兩次休息，實際時間會隨現場狀況彈性調整。