

桃園市政府家庭教育中心 109 年度

# 青少年家長正向教養工作坊

一、研習目標：運用阿德勒正向教養理念，協助青少年期父母親培養出自律、有責任感、合作以及具備解決問題能力的孩子，學習以正向的方式溝通，以增進親子關係。

二、研習時間／地點：

**第一梯次（桃園場）**

(1) 時間：109 年 12 月 6 日（星期日）9:00-16:00，共 6 小時。

(2) 地點：安東青創基地 2 樓演講教室（桃園市桃園區安東街 111 號）。

**第二梯次（中壢場）**

(1) 時間：109 年 12 月 13 日（星期日）9:00-16:00，共 6 小時。

(2) 地點：新明青創基地演講教室（桃園市中壢區明德路 60 號 4、5 樓）。

三、研習對象：家有青少年期子女之家長，每梯次以 30 人為限。

四、講師：鄭忠豪／心理師

五、研習費用：免費，報名之家長需全程參與課程。

六、課程內容：

| 時間          | 主題                               | 練習要點                                       |
|-------------|----------------------------------|--|
| 9:00-10:00  | 我們都曾是青少年<br>-談青少年身心發展            | 1. 寫下您重視的青少年孩子品格特徵。<br>2. 寫下你希望孩子成為什麼樣的人。  |
| 10:00-11:00 | 管教方法大體檢<br>-談正向教養                | 1. 觀察自己對孩子行為問題因應方式<br>2. 結果是什麼？            |
| 11:00-12:00 | 生命風格連連看<br>-談父母與孩子生命特質的<br>理解與互動 | 1. 理解自己的特質<br>2. 認識孩子的特質<br>3. 討論不同特質的互動方式 |
| 12:00-13:00 | 午餐                               |  |
| 13:00-14:30 | 看見孩子的需求<br>-錯誤行為目的介紹與演練          | 寫下遇到孩子不當行為時我感受如何？<br>猜想孩子行為背後的信念。          |
| 14:30-16:00 | 優勢能力大挑戰<br>-增進與修復親子關係            | 1. 練習看見孩子的優勢能力<br>2. 適當運用優勢觀點鼓勵孩子          |

七、報名方式：

1. 本活動採取線上報名，請直接掃描

QR-CODE 報名，洽詢電話：

03-3366885#13。

2. 不接受未事先報名者旁聽課程。

桃園場報名



中壢場報名



八、備註：

1. 因應新冠狀肺炎防疫措施，請配合戴口罩、量測體溫。額溫超過 37.5 度之民眾，請聯繫 1922 防疫專線並盡快就醫，當日恕不開放入內參與課程，敬請見諒。

2. 全程參與者可登錄「愛的存款簿」、「公務人員終身學習時數」及「教師研習時」6 小時。