构建和谐家庭，科学关爱孩子健康成长

团体心理辅导

一、活动理念

1.一个人的安全需要社会的支持系统，而社会支持系统主要在于我们的亲密系统，包括夫妻、父母、亲子、亲人，一旦两性关系缺失，家庭关系失衡人更容出现不良状况。由于高校教师长期处于科研教学的压力状态与心理健康的预警期，校工会特推出促进教工家庭和谐幸福方案。

2. 家长成长一小步，孩子幸福一大步。

3.培育积极品质，让孩子有自我认同感，价值感，满意感。

二、活动方式

运用团体心理辅导理论模式，1/3的时间学习概念，通过知识分享获得知识。1/3的时间关注和体验当下的感受。我们将会设置一些环节，所有成员都要参与其中并且体验。剩余1/3的时间与他人交互，从彼此分享中获得知识与感悟，说说自己，听听别人，通过对方使自己受益，因为对方有时候往往是我们的一面镜子。

三、活动主题

想让孩子提高成绩吗？想让孩子和您亲近吗？加入我们系列团体辅导工作坊

四、活动内容见下表

**团体辅导活动流程一**

**我爱我家**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程阶段 | 活动主题 | 活动内容 | 工作目标 | 时间（分钟） | 备注 |
| 开场 | 保密设置 | 留下故事………. | 阐明团体契约 | 5 |  |
| 暖场阶段 | 相逢是首歌  大风吹 | 原来不认识，今天见到你，握手问个好，我叫…，你可以叫我…,我的性格特点，爱好。原来就认识，今天见到你，衷心祝福你。我的性格特点，爱好。 | 彼此相识，建立互动关系  尽可能多地记住对方的信息 | 25 | 要保持目光接触，真诚表达你认识新人的愉悦和对已认识的人的祝福 |
| 工作阶段 | 1.家庭金鱼缸  2. 在背面画七个同心圆（自己,伴侣，孩子，父母，对方父母）  3.分享阶段 | 画画  五伦关系  说说自己，听听别人。他人是一面镜子 | 运用绘画技术，评估在家庭关系中呈现的状态  看到自己的位置以及在这些位置中的相互关系，没有意识到的部分  澄清梳理 | 80 | 每人一把凳子，一个垫板  A4纸  油画棒  彩笔等  音乐 |
| 结束阶段 | 总结 | 关系中启示 |  | 10 |  |

**团体辅导活动流程二**

**培育积极品质（父母观摩邀请互动）**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程阶段 | 活动主题 | 活动内容 | 工作目标 | 时间（分钟） | 备注 |
| 开场 | 保密设置 | 留下故事………. | 强调规则意识，被信任被尊重的可贵 | 5 |  |
| 暖场阶段 | 雨点变奏曲  最炫民族风 | 带领小朋友轻松表现自己 | 和小朋友建立信任关系 | 25 |  |
| 工作阶段 | 我是哪个  擦亮你的金字招牌  互相讲 | 选一张动物  讲故事  我最骄傲的一件事  讲讲自己，听听别人，发现不同。 | 找自己特点  提升孩子的自豪感，满意感  学习沟通 | 80 | 动物卡片牌  每人一把凳子，一个垫板  A4纸  铅笔  油画棒 |
| 结束阶段 | 总结 | 积极品质：自信，乐观，勇气，善良，爱 |  | 10 |  |

**团体辅导活动流程三**

**父母成长之------招聘父母**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程阶段 | 活动主题 | 活动内容 | 工作目标 | 时间（分钟） | 备注 |
| 开场 | 保密设置 | 留下故事………. | 阐明团体契约 | 5 |  |
| 暖场阶段 | 手指操  魔法尺 | 由带领者带领，活跃气氛  给自己对孩子的期待焦虑打分 | 放松心情  了解自己状态 | 20 |  |
| 工作阶段 | 招聘父母  分享阶段 | 利用心理学的技术，冥想，设计场景带入体验  说说自己，听听别人。反观自己 | 体验孩子被高期待的不易 | 80 | 每人一把凳子，一个垫板  A4纸  铅笔  音乐（对你说） |
| 结束阶段 | 总结 | 关系中启示 |  | 10 |  |

**团体辅导活动流程四**

**解读青少年成长密码**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程阶段 | 活动主题 | 活动内容 | 工作目标 | 时间（分钟） | 备注 |
| 开场 | 保密设置 | 留下故事………. | 阐明团体契约 | 5 |  |
| 暖场阶段 | 点赞 | 由带领者带领，活跃气氛  小赞，中赞，大赞 |  | 25 |  |
| 工作阶段 | 亲爱的小孩  讲解 | 画一幅和孩子在一起记忆深刻的画面  1. 人格成长八阶段（埃里克森理论）  2.理解孩子观点不同，积极建构  3.孩子的自我认同  4.发现生命中的闪光点  5.爱是一种能力 | 澄清理念，养孩子是我们自己的需要 | 80 | 每人一把凳子，一个垫板  A4纸  铅笔  彩笔  油画棒  音乐 |
| 结束阶段 | 总结 | 关系中启示 |  | 10 |  |