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 |  |