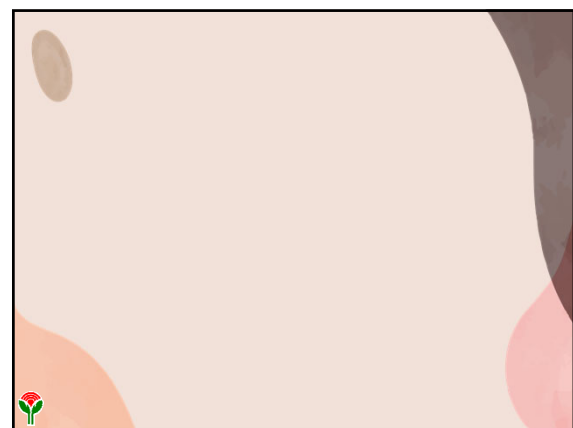




主題	目的
第一節 認識自我	<ul style="list-style-type: none"> 組員之間互相認識 認識冰山理論及其影響
第二節 親子溝通	<ul style="list-style-type: none"> 認識不同的溝通模式 學習情緒教練
第三節 親子管教	<ul style="list-style-type: none"> 認識一致性溝通模式 學習溝通和管教小技巧
第四節 家庭定位	<ul style="list-style-type: none"> 認識原生家庭對自己的影響 反思原生家庭和新生家庭的關係
第五節 關顧自己	<ul style="list-style-type: none"> 學習一些放鬆自己的途徑 認識情緒感染
第六節 家庭藥物教育	<ul style="list-style-type: none"> 培養孩子正確使用藥物的價值觀及習慣 分享小組所學





○4

認識自我

認識冰山理論，明白如何以冰山理論去了解自己和孩子

影片欣賞



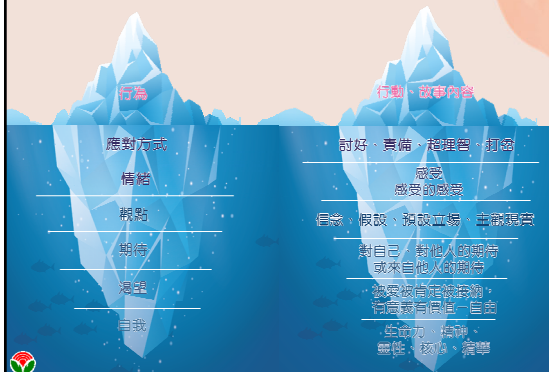
參考資料：李潔蓮《備受壓的對話練習》| 埋藏內在冰山 - 開創自己與他人深刻對話 | 親子天下

冰山理論



認識冰山理論，明白如何以冰山理論去了解自己和孩子

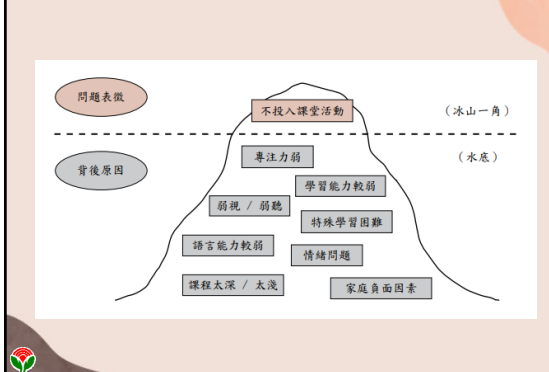
冰山理論



例子




- 看見兒子還未把碗碟洗乾淨
- 責怪兒子
- 生氣
- 家中要保持乾淨，兒子應為自己的行為負責
- 兒子會生性，聽我的話
- 被尊重(根據我的指示去做)、被認同(理解作為母親的辛苦)
- 媽媽認為進食後便要立即洗好碗碟



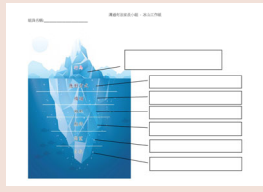
之後我們可以問問自己...

1. 為什麼自己會生氣？兒子不主動洗碗，需要自己善後？還是想他知道自己的辛苦？
2. 為什麼要求兒子擁有整潔的規條？
3. 事發時的感受是什麼？
4. 對於自己感受有什麼感受？



why?




延伸功課(冰山工作紙)



1. 組員寫下近期與子女發生的衝突/事件，思考自己的冰山
2. 就著該衝突/事件，思考孩子的冰山



SHARE YOUR STORY



回顧所學

01	02	03	04
問卷時間	認識小組	契約及規則	認識自我
<ul style="list-style-type: none">填寫前測	<ul style="list-style-type: none">透過遊戲令組員之間互相認識	<ul style="list-style-type: none">分享對小組的期望	<ul style="list-style-type: none">認識冰山理論明白如何以冰山理論去了解自己和孩子



本節完

下一節: 親子溝通

13/01/2022
10:00-11:00

