

講題：來泡音樂三溫暖---音樂舒壓

日期：10月17日

主講人：項朝梅 執行長 記錄：陳素芳（第三組）

哇！今天的課程真是太精采了～～

以音樂搭配各種動作，讓大家了解人際關係協調的難度。

用乳液互相按摩，增加彼此親密感。

透過積木堆疊，讓大家了解溝通的困難，在大家實際練習運用下，發現熱情雋永的價值。

利用一張小小的卡片，更讓自己了解他人眼中的自我價值。

最後撕報紙的舒壓方式，搭配音樂的節奏，更讓情緒有了最佳的出口。

感謝講師帶來如此不同於以往認知的內容，學員熱烈的反應中，表現出對生命、生活熱切的感受。

希望--今天只是開端，所有學員皆因對自我快樂的期盼，而活出精采熱情的人生。



講題：當孩子最好的朋友---幫孩子適應教改

日期：10月20日

主講人：柯書林 講師 記錄：周佩宜(第四組)

「幫孩子適應教改」重點應在於「適應」兩字，而非教改。如果孩子的適應能力強的話，將來不管面對什麼樣的環境，他都有辦法去面對、應對。

幫助孩子前要了解他

心理學大師 Erikson 將人的心理發展劃分為八個階段，先取其中幾個階段略談。

3~6歲：父母就是孩子的天和地，是父母親最能樂在其中的階段。

6~12歲：孩子開始接受正式學校教育，老師取代父母成為此階段的主角。

13~20歲：此時正值孩子的青春期，親子關係往往會是個很大的挑戰。由於賀爾蒙分泌的關係，孩子的生理上也會產生急遽的變化，因此，他會急於找到自我，想要快點脫離父母，成為一個獨立的個體。

將擔心轉為助力

父母常用自己的標準或是既有社會價值來要求孩子，對孩子本身的優點卻視而不見，成天擔心孩子會跟不上別人。這些擔心往往成為親子間不愉快的導火線，如何將擔心轉化為助力有三點建議：



1. 交給別人

根據 Erikson 的分析，隨著孩子的成長，心理發展也會有不同的呈現。小時候我們當孩子的朋友，青少年時期，則應幫他找朋友。多接觸孩子尊敬的長輩或是欣賞的同儕，以便瞭解孩子心理真正的想法，這些人在這個階段的影響力遠遠大過於父母。

2. 照顧自己

父母如何看待、處理自己的人生，會影響到親子之間的相處。如果父母的生活重心只在孩子身上時，就容易把缺點的擴大。建議父母在一週內至少要有 8 小時完完全全留給自己，給自己也給孩子多一些空間。

3. 多看別人的小孩

不妨到學校當志工，多看看別人的孩子，每個孩子一定都有自己的優缺點，看多了，或許父母可以反過來注意到自己孩子的優點。當父母注意到孩子的優點，對孩子的態度必然也會不同。而孩子也一定會有更正面的回應。