

家長好學習

講座

當子女說你好煩 - 如何與青少年溝通

活動內容及目的: 用《當子女說你好煩》家長教育書籍, 提升家長對青少年子女的認識及了解, 從而建立良好的溝通模式。

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

當子女機不離手

活動內容及目的: 運用《當子女機不離手》家長教育書籍, 讓家長了解管教金字塔的概念, 明白子女打機背後的成長需要, 學習同理心及我的訊息溝通技巧, 從而商討有效運用手機的方法。

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

喜怒無常? 協助子女調節情緒

活動內容及目的: 透過情緒取向治療理論了解情緒系統的運作, 明白情緒是與生俱來的, 認識情緒的功用及學習穩定子女情緒的方法, 從而學習良好的溝通方法, 使家長能更明白子女的需要及感受, 建立更親密的親子關係。

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

協助子女建立正面的自我形象

活動內容及目的: 從心理學理論中認識自信心與自我概念的理論, 同時認識艾瑞克森 (E. Erikson) 的《社會心理發展階段》中青少年發展需要, 讓家長調節與青少年子女相處的方式, 建立良好的親子關係, 幫助子女建立正面自我形象

對象: 家長
時間: 60-90分鐘
人數: 不限

工作坊

精神健康急救證書課程 (關懷青少年版)

活動內容及目的: 運用由心理衛生會引進的證書課程, 讓家長了解精神健康急救的理念及常見青少年的精神情緒疾患, 學習合適的應對方法, 讓有需要之青少年及早得到支援。

對象: 家長
時間: 14小時 (4個半日 / 2天全日)
人數: 15人



如有任何查詢, 歡迎致電2632 -0777 與輔導中心職員聯絡。 電郵: btcc@breakthrough.org.hk