

您，想嘗試不打不罵的方式教出自律的孩子嗎？想終結怒目相對、時常崩潰的教養日常嗎？

元生國小「正向教養從心開始」家長成長團體 報名表

一、課程說明:

「正向教養」為美國教育博士簡·尼爾森基於阿德勒心理學所創立，研發親子溝通、衝突管理、建立關係的「正向教養」家庭管理法。學校輔導工作過程發現孩子在校顯現之適應問題可經由家長調整教養方式而有所改善。本校計畫推廣正向教養理念，讓家長無需負擔費用，輕鬆投入學習，進一步替親子關係增溫，創造親子共好。

二、課程特色:

全程以**體驗活動**為上課型式，通過實際經驗分享、情景再現、小組討論、角色扮演等活動，讓家長體驗孩子的想法、感受、決定，深入瞭解孩子行為背後的信念；同時課程中演示實際的教養困擾，幫助家長掌握多項「溫和且堅定」方法與適合各種情況不同的教養工具。(詳見下頁課程表)

三、講師:范淳羽老師 (美國 PDA 正向教養協會認證家長講師/元生國小專輔教師)。

四、時間地點:114/10/22-114/11/26，每週三上午 9:20-11:50 棉花糖屋教室(溫馨樂觀 4 樓，508 旁)。

五、人數:10 名，對學習正向教養有興趣且能連續出席之家長。

六、搭配教材 (本校提供):(1)書籍:溫和且堅定的正向教養(2)正向教養親子互動工具卡

七、獎勵制度:此為免費六次連續性課程，為鼓勵全程參與，出席五次以上(含五次)之家長，將頒發結業證書，且孩子期末可獲得與校長有約活動(合照和點心)。

八、名額有限，若報名超過 10 人，將評估家庭情況需求以及能全程參與者優先。

九、以上若有任何疑問，歡迎來電 03-4625566 轉 619 洽詢范老師，謝謝！

元生國小「正向教養從心開始」家長成長團體 報名表

欲報名者請於 114 年 10 月 13 日(週一)前填報 google 表單報名，將於 10/15(週三)前書面及電話通知是否錄取。



週次	主題	活動流程	書籍 章節	每周練習作業
一	1.你想要什麼？ 2.啟發式提問 3.連結和擁抱 4.正向教養親子互動工具卡	暖身活動 兩列清單 詢問與命令 給予擁抱 簡介錯誤目的表 回饋交流	1-2	1.記住你想要給孩子的品格技能 2.一整天(或更長時間)的詢問不命令 3.嘗試擁抱 4.選擇一張工具卡獲取靈感
二	1.什麼是正向教養？ 2.溫和且堅定 3.懲罰的 4R 4.了解你的大腦 5.積極暫停	暖身活動 有能力的巨人 溫和且堅定 掌中腦 積極暫停 家長幫助家長解決問題的步驟 回饋交流	3-4	1.練習溫和且堅定 2.以你自己想被對待的方式去對待孩子 3.與孩子一起建立積極暫停區
三	1.不完美的教養 2.出生順序和手足之爭 3.行為背後的信念 4.讓孩子開心不是你的工作	暖身活動 恢復錯誤的 4R 手足之爭的 3B 慣例表 家長幫助家長解決問題的步驟 回饋交流	5-6	1.練習使用錯誤目的表 2.避免在孩子打架(爭執)時選邊站，要一視同仁
四	1.探討孩子問題行為 2.自然和邏輯後果 3.專注於解決方案 4.家庭會議 5.慣例表	暖身活動 懲罰先生和小姐 家庭會議 家長幫助家長解決問題的步驟 回饋交流	7-9	1.留意你可能有導致孩子問題行為的部分 2.開始家庭會議 3.與孩子一起建立慣例表
五	1.回顧不完美的教養 2.糾正前先連結 3.鼓勵與讚美 4.選擇輪	暖身活動 溫度計活動 鼓勵與讚美 選擇輪 不回應孩子頂嘴 家長幫助家長解決問題的步驟 回饋交流	10-12	1.記住糾正前先連結 2.與孩子一起建立選擇輪 3.以身作則，示範給孩子看你想教給孩子的
六	1.我自己這部分的責任是什麼？ 2.生活型態偏好 3.視錯誤為學習良機 4.賦能或是減能	暖身活動 王牌活動 賦能與氣餒 毛線球	全	1.留意你可能有導致親子衝突的部分 2.使用賦能式語句 3.練習視犯錯為學習的機會

備註:為珍惜學習資源，請確認能出席 5 次以上成長團體再報名，名額有限，欲報從速喔!