

# 小心肝變大暴龍-心理師給父母的減壓練習

親愛的家長您好：

有一種爸媽的焦慮叫做「青春期的焦慮」，您是否正面臨家中孩子轉大人階段呢？那個曾抱在懷裡的小心肝，早已化身成大暴龍，每天的親子溝通宛如刀光劍影、甩門嘶吼……莫急莫慌莫害怕！其實孩子會變壞，背後都有個 WHY！這學期的家長輔導知能工作坊，我們很榮幸邀請柯書林心理師來向大家一起分享，從孩子成長過程的變化趨勢，搭配獨創有效教養的策略技巧，協助各位家長們創造出更有效能的親子溝通模式。歡迎家長們一同來聆聽增能喔！

~~輔導處誠摯邀請您一同參加~~

- ★講師：柯書林心理師
- ★現職：台北市立聯合醫院陽明院區臨床心理師
- ★經歷：興雅國中學校臨床心理師/台大學生心理諮商中心心理師

◆本學期輔導知能工作坊-課程內容規劃：

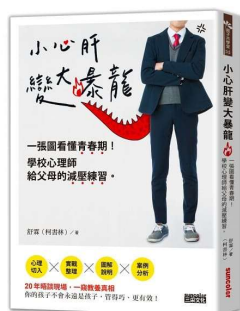
上課日期及時間	主題內容	地點	
03/31 (四) 09:30-12:00	面對被「網」住的孩子～ 父母如何與其過招	線上 Google Meet 會議室	(f)小提醒： 主題具有連續性， 希望參與者三場都 可以來上課喔！
04/21 (四) 09:30-12:00	我對唸書沒興趣，連上學也不想～ 家長可以怎麼做		
05/19 (四) 09:30-12:00	碰上親師生的三角習題～ 如何創造親師生三贏		

※欲參與工作坊的家長，請於 3 月 4 日（星期五）前

掃描右側 Qrcode 填寫【線上報名表】。

※報名且成功錄取之家長，會另以 mail 通知 Google Meet 會議室連結，主題課程皆有連貫性，也請家長記得上課日期，並要準時上線上課喔！

※若有未盡事宜，請洽詢輔導處 TEL：2267-5135 轉 502 輔導組



◎本學期工作坊的講題，可以先行參考柯書林心理師的書：

《小心肝變大暴龍：一張圖看懂青春期的

學校心理師給父母的減壓練習。》

◎講師期待上課前大家都能先閱讀此書，

工作坊課程中也更能深入交流討論喔！

# 新北市立土城國中 110 學年度第 2 學期 家長輔導知能工作坊照片

◎主題：家長輔導知能工作坊：

- (1) 面對被「網」住的孩子～父母如何與其過招
- (2) 我對唸書沒興趣，連上學也不想～家長可以怎麼做
- (3) 碰上親師生的三角習題～如何創造親師生三贏

◎進行方式：設計主題工作坊，廣邀土城國中對此議題感興趣、也願意自我探索及成長的家長、教師參加，除了深入了解課程主題內容外，亦能透過團體的討論及省思，增進自身之能量，進而有機會提升輔導知能。

◎日期：3/31(四)、4/21(四)、5/19(四)上午 9:30-12:00 (因疫情及家長方便為考量，本學期工作坊採用線上 GOOGLE MEET 的方式進行)

◎地點：線上 google meet 會議室

◎講師：柯書林心理師(外聘講師)

活動照片：



## 青春，到底怎麼了？

- 明尼蘇達大學心理學家 David Walsh 曾提到，青少年不再是兒童，但也算不上是大人。
- 此階段的他們正在經歷身體與心理的大幅變化，不僅讓家長們措手不及，甚至連他們也不清楚自己究竟怎麼了？
- 這些「準大人們」因極不願意被他人輕易看透，否則會感覺自己太容易被他人掌握，所以就將心理的想法被旁人或父母所猜中，往往會刻意地做出與本意相反的舉動，搞得大家一頭霧水。
- 青春期的孩子們想要藏起來的心事有以下幾個分類：
  - 想被朋友在乎（不簡單且得到認同）
  - 希望自己能變優秀、運動要強（想要變厲害）
  - 怕丟臉（變面子）
  - 性（幻想多）
  - 討厭被管（我長大了）

## 青春孩子叛逆又難搞，全因這6件事！



本學期

家長輔導知能工作坊很榮幸邀請到柯書林心理師來為家長們分享實務經驗，書林心理師透過自行出版的書《小心肝變大暴龍》中，點出青少年青春期叛逆的背後隱藏著渴望被理解的心情，向家長們傳授親子教養心法，期待身為家長的我們都能理解並回應孩子們的心聲。

## 情緒來得急時，渾身都可能不太對勁

明明做人得顧全大局，但狀況不好就管不了那麼多



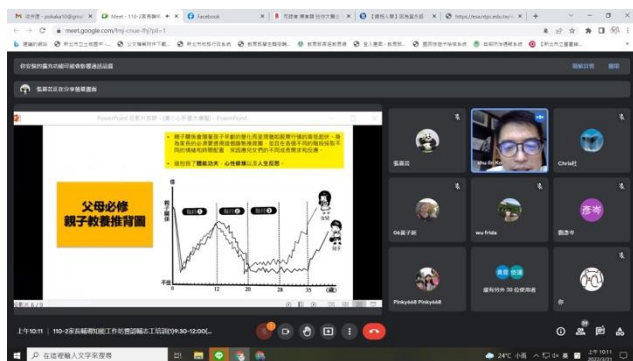
## 親子教養的投資心法 & 父母必修的三門課

- 搞懂投資 + 動練心法，你也能晉升教養達人

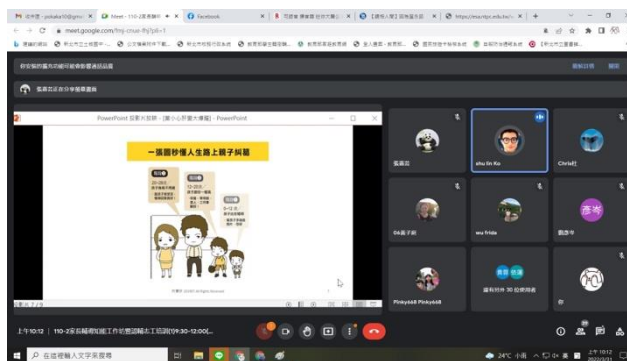
#親子教養多空推背圖#

- 親子教養第一課：體能功夫
- 親子教養第二課：心性修練
- 親子教養第三課：人生反思

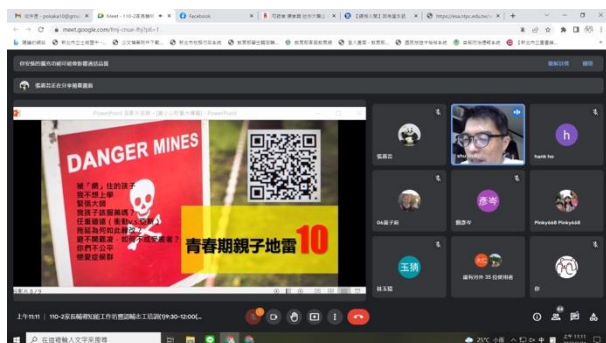
本學期家長輔導知能工作坊因疫情及家長方便性之考量，採用線上 google meet 會議室進行。



參與的家長十分踴躍，線上研習的方式也為家長們帶來了便利性。



在柯書林心理師的帶領下，讓現場參與的家長們都能透過線上討論及自我反思，構思現行的教養



方式該如何顛覆傳統舊思維，增進親子親密關係與信任感。希望家長們在教養與陪伴孩子成長的過程中，能有更不一樣的收穫！

