**宜蘭縣立復興國民中學110年度**

**「正念教養-愛的正念練習」親職成長團體**

親愛的家長，您好：

親職（parenting）指的是家長養育子女之道。親職是一個高度複雜且充滿挑戰性的工作，家長不只是需面對孩子各式各樣問題的挑戰，同時亦需面對自身議題、與其他家人以及外在環境系統的溝通與協調。面對如此高度的親職壓力，家長最重要的是需先回來觀照、穩住自己的身心狀態，內在才會撐出更大的空間來承接與涵容孩子的情緒與狀況，進而產生較好的親子互動品質。

Duncan(2009)提出**「正念教養」**是指親子互動中的當下覺察，家長與孩子互動時需專注的傾聽，同時家長需培養自身的情緒覺察，進一步提升自我調節能力，並在與孩子的互動中帶著同理、不批判的態度去瞭解孩子的感受與需求。研究顯示透過正念教養能培養出更有效能的親子關係，增進親子間的親密感、雙方能夠坦誠的溝通同時能降低衝突，進而影響青春期孩童發展出良好的社會技巧、價值觀與自我調節能力，以及較健康的情緒和積極向上的行為。鑑於此，設計完整正念教養親職訓練課程，以提升家長自我觀照及觀照孩子感受及需求的能力，進而提高家長親職效能，促進親子良好關係的發展。

在親職教養的路上您並不孤單，歡迎您來參加我們的團體，請空下十個夜晚的時間，與自己約會，關照自己，在十次的團體聚會中我們彼此支持與成長！

**⮚團體時間：**110年10月6日起至12月1 日，課程追蹤日12月29日，

每週三晚上七點至九點，共計十週，二十小時。

**⮚團體地點：**宜蘭縣立復興國中團輔室。

**⮚參加對象：**以復興國中七、八、九年級學生家長且能至少參與七次課程者為優先，

餘額才會開放給本校教職員工及非本校家長報名，上限20人。

**⮚團體帶領者：**

**主要帶領講師：**陳怡婷 諮商心理師

**協同帶領講師：**吳雨靜 專任輔導教師

**⮚費用：**完全免費，由家庭教育中心專案計畫全額補助。

**⮚報名時間：**即日起至**9/27（一）止**，上班日上午8：30-下午4：30。

**⮚報名方式：**

1. 本校家長：請貴子弟將報名回條繳至該班輔導股長，輔導股長彙整後再繳回輔導處諮商組曾靖雯組長（9322942轉4043）。
2. 本校教職員：將報名回條繳回輔導處諮輔組。
3. 非本校家長：將報名回條繳至本校輔導處諮輔組。

**⮚課程內容：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 次數 | 日期 | 時間 | 主題 |
| 01 | 10/06(三) | 19:00~21:00 | 【課前說明】家是培育清晰平靜慈愛心靈的場合 |
| 02 | 10/13(三) | 19:00~21:00 | 第一週課程 與自己同在 |
| 03 | 10/20(三) | 19:00~21:00 | 第二週課程 清理環境、清理心 |
| 04 | 10/27(三) | 19:00~21:00 | 第三週課程 一朵花的改變 |
| 05 | 11/03(三) | 19:00~21:00 | 第四週課程 正念聆聽 |
| 06 | 11/10(三) | 19:00~21:00 | 第五週課程 表達歉意 |
| 07 | 11/17(三) | 19:00~21:00 | 第六週課程 愛是願意理解 |
| 08 | 11/24(三) | 19:00~21:00 | 第七週課程 表達受傷與脆弱 |
| 09 | 12/01(三) | 19:00~21:00 | 第八週課程 覺醒父母 |
| 10 | 12/29(三) | 19:00~21:00 | 【課程追蹤聯誼】正念創作與新年祈福 |

----------------✂-----------------------------------✂-------------

**「正念教養-愛的正念練習」親職成長團體 報名回條**

□我是本校家長：

學生班級： 座號： 姓名： 家長簽名：

□不克參加本次活動

□可以參加本次活動且十次課程中至少會出席七次以上。

姓名： 手機：

□我是本校教職員工，我可以參加本次活動且十次課程中至少會出席七次以上。

姓名： 手機：

□我是非貴校家長，我可以參加本次活動且十次課程中至少會出席七次以上。

姓名： 手機：

**9/27(一)前繳回輔導處，機會難得，欲報從速！！**