



# 靜觀育兒 mindful parenting

以更平和的方式增加孩子的動力，減少行為問題與改善親子關係

本中心現正舉辦「靜觀育兒」個人化工作坊，與你一起以靜觀角度理解有效的育兒竅門，學習不用動氣的技巧處理孩子行為問題，從而改善自己的身心健康與親子關係!

- 內容:
- |       |  |
|-------|--|
| 第 1 節 | 1. 認識有效的管教法則<br>2. 靜觀育兒的四大重點<br>3. 靜觀呼吸練習 – “不做惡父母的小秘訣”  |
| 第 2 節 | 5. 分析孩子行為問題<br>6. 定立行為應變計劃<br>7. 認識自己在處理問題行為的感受與影響       |
| 第 3 節 | 8. 學習以靜觀方式 – 給予孩子善意提示<br>9. 處理功課/時間管理 (四式一注)<br>10. 關愛冥想 |

講者: 臨床心理學家 黃詠詩小姐

收費: 請致電 3520 3066 查詢

時間: 每節 1 小時至 1 小時 15 分鐘；二人同行時間會比一人延長

歡迎向我們查詢與報名!

