|  |
| --- |
| **附件1：2023年常州市“真爱护航”家庭教育、心理健康公益培训程菜单** |
| **幼儿家长培训课程** |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间****建议** | **课时****(45分钟/课时）** | **课程名称** | **受众** | **开展形式** |
| 个性课程 |  | 1 | 入园适应 | 开学前后 | 2 | 孩子的情绪训练 | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 新生入园焦虑，父母先过心理关 | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 家庭教养：优化家庭教育环境 | 不限 | 2 | 陪孩子走过关键的启航期 | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 怎样说话孩子才爱听 | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 小细节 大智慧—家庭教育是孩子真正的起跑线 | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 父母成长：父母角色与教育能力 | 不限 | 2 | 爸爸决定孩子成长的高度 | 小班家长 | 讲座、直播 |
| 中班 | 1 | 儿童的人际交往能力培育 | 不限 | 2 | 少儿玩伴，创生人际交往体验场 | 中班家长 | 讲座、直播 |
| 如何培养良好的习惯 | 中班家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 幼儿兴趣的发现与培养 | 不限 | 2 | 发现兴趣，助力孩子的自信人生 | 中大班家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 培养孩子核心素养 | 不限 | 2 | 劳动运动和艺术，培养孩子核心素养 | 中班家长 | 讲座、直播 |
| 在活动与游戏中培养孩子学习的兴趣 | 中、大班家长 | 讲座、直播 |
| 健康儿童不可或缺的“心理营养” | 中、大班家长 | 讲座、直播 |
| 大班 | 1 | 带孩子熟悉小学生活 | 不限 | 2 | 幼小衔接，让孩子更好地适应小学生活 | 大班家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 培养孩子的自信心 | 不限 | 2 | 自信是成长的重要品质 | 幼儿学段家长 | 讲座、直播 |
| 共性课程 | 全学段 | 1 | 如何让孩子更聪明 | 不限 | 2 | 玩出智慧 | 中大班家长、教师 | 讲座、直播 |
| 2 | 幼儿良好情绪、情感培养 | 不限 | 2 | 家庭情商教育的智慧 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 幼儿良好性格养成 | 不限 | 2 | 培养独立自主的孩子 | 家长 | 讲座、直播 |
| 如何培养孩子好性格？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 4 | 家庭亲子活动的作用、内容和形式 | 不限 | 2 | 高质量的亲子活动，高质量的陪伴 | 家长 | 讲座、直播 |
| 5 | 隔代教育的问题与解决 | 不限 | 2 | 隔代教养“小神兽”祖辈该咋办 | 家长 | 讲座、直播 |
| 6 | 二孩家庭 | 不限 | 2 | 二孩家庭的教养模式 | 家长 | 讲座、直播 |
| 特训课程 | 全学段 | 1 | 父/母亲的角色训练（团体辅导课程） | 不限 | 4 | 如何扮演好妈妈的角色 | 家长（妈妈） | 团辅活动 |
| 2 | 做会爱的父母（团辅课） | 家长 | 团辅活动 |
| **小学家长培训课程** |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间****建议** | **课时****(45分钟/课时）** | **课程名称** | **受众** | **开展形式** |
| 个性课程 | 一年级 | 1 | 帮助孩子尽快适应小学生活 | 开学前后 | 2 | 用“心”做父母的--如何帮助一年级学生更好适应学校 | 家长 | 讲座、直播 |
| 一年级孩子家长，你准备好了吗？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 如何成为一个好家长 | 不限 | 2 | 换位思考，做个与孩子一样“高度”的家长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 和孩子一起成长（低） | 家长 | 讲座、直播 |
| 幸福老爸成就幸福儿童 | 家长 | 讲座、直播 |
| 幼小衔接，你能做得更棒 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 如何培养孩子的学习习惯 | 不限 | 2 | 阅读从现在做起 | 家长 | 讲座、直播 |
| 父亲参与家庭阅读的思考与实践 | 家长（最好是孩子的父亲） | 讲座、直播 |
| 低年级孩子学习习惯的培养 | 家长 | 讲座、直播 |
| 如何陪伴孩子学习 | 家长 | 讲座、直播 |
| 二年级 | 1 | 让孩子拥有强健的体魄 | 不限 | 2 | 身心共育，培养强健体魄 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 如何让孩子学好数学（语文、英语） | 不限 | 2 | 英语启蒙，你准备好了吗？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 改变拖拉的孩子 | 不限 | 2 | 学习那些事儿 | 家长、教师 | 讲座、直播 |
| 不当“懒羊羊”和“慢羊羊” | 家长、教师 | 讲座、直播 |
| 三年级 | 1 | 小学生学习兴趣培养 | 不限 | 2 | 让孩子爱上学习 | 家长 | 讲座、直播 |
| 让孩子爱上阅读 | 家长 | 讲座、直播 |
| 顺利渡过转折期 | 家长 | 讲座、直播 |
| 三年级是道坎 | 家长 | 讲座、直播 |
| 四年级 | 1 | 培养孩子的生活能力 | 不限 | 2 | 在劳动中快乐成长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 学会交往 | 家长 | 讲座、直播 |
| 培养孩子成为有担当的人 | 家长 | 讲座、直播 |
| 培养生活力，提升儿童未来生活幸福指数 | 家长 | 讲座、直播 |
| 五年级 | 1 | 带孩子走进青春期 | 不限 | 2 | 与青春期的孩子一起成长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 成长不烦恼 | 家长 | 讲座、直播 |
| 做青春期孩子的知心朋友 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 5、6年级学生身心特点与教育要点 | 不限 | 2 | 读懂“神兽”叛逆，做智慧父母 | 五、六年级家长 | 讲座、直播 |
| 让孩子成为她自己 | 家长 | 讲座、直播 |
| 智慧陪伴，携手共成长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 中小学生的学习力培养 | 不限 | 2 | 做一名优秀的的家长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 时间管理秘籍 | 家长 | 讲座、直播 |
| 中小学生的学习力培养 | 家长 | 讲座、直播 |
| 六年级 | 1 | 高年级学生的异性交往 | 期中 | 2 | 男孩女孩，你们好！ | 中高学段学生 | 讲座、直播 |
| 2 | 让孩子爱学习的父母策略 | 不限 | 2 | 和孩子一起成长（高） | 家长 | 讲座、直播 |
|  为孩子的成长赋能 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 电子产品成瘾的预防 | 不限 | 2 | 合理管控孩子使用电子产品 | 家长 | 讲座、直播 |
| 家长如何应对孩子沉迷电子产品 | 家长 | 讲座、直播 |
| 共性课程 | 全学段 | 1 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 2 | 我看我家，我爱我家——家庭系统的优化建设 | 家长 | 讲座、直播 |
| 智慧陪伴，与孩子一起成长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 优化亲子关系，营造温馨氛围 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 责任心培养 | 不限 | 2 | 培养孩子的责任心 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 陪着孩子去运动 | 不限 | 2 | 科学运动，促进亲子关系 | 家长 | 讲座、直播 |
| 陪着孩子去运动，去成长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 4 | 做一个心理健康的父亲（母亲） | 不限 | 2 | 你的高度决定孩子人生的宽度 | 家长 | 讲座、直播 |
| 怎样做个智慧好家长？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 5 | 小学生心理问题与教育对策 | 不限 | 2 | 如何帮助孩子解决烦恼 | 家长 | 讲座、直播 |
| 我的孩子有点儿小叛逆 | 学生 | 讲座、直播 |
| 如何培养自信的孩子 | 家长 | 讲座、直播 |
| 智慧陪伴，让孩子爱上学习 | 家长 | 讲座、直播 |
| 青春期孩子教育的特征与策略 | 家长 | 讲座、直播 |
| 儿童青少年心理发展与辅导 | 家长 | 讲座、直播 |
| 6 | 上初中前的心理准备 | 不限 | 2 | 前进吧，少年！ | 学生 | 讲座、直播 |
| 家庭心理环境的优化 | 家长 | 讲座、直播 |
| 7 | 家庭教育中的心理技术 | 不限 | 2 | 读懂孩子 做智慧家长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 好爸爸是怎样炼成的 | 家长 | 讲座、直播 |
| 非暴力沟通在家庭中的运用 | 家长 | 讲座、直播 |
| 如何与孩子有效沟通？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 有效沟通，构建成长为中心的家庭文化 | 家长 | 讲座、直播 |
| 让孩子做自己人生的主角 | 家长 | 讲座、直播 |
| 家庭教育中的博弈 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 家庭教育中的正面管教 | 家长 | 讲座、直播 |
| 8 | 小学生的性教育 | 不限 | 2 | 花蕾护航 女童保护 | 家长 | 讲座、直播 |
| 如何跟孩子谈“性” | 家长 | 讲座、直播 |
| 沟通之道 | 家长 | 讲座、直播 |
| 9 | 小学生的生命教育 | 不限 | 2 | 珍爱生命，快乐成长 | 学生 | 讲座、直播 |
| 让孩子爱惜生命 | 家长 | 讲座、直播 |
| 10 | 家庭劳动育人 | 不限 | 2 | 劳动教育，从家庭开始 | 学生、家长 | 讲座、直播 |
| 11 | 指导孩子度好寒暑假 | 不限 | 2 | 少儿玩伴团，假期更精彩 | 学生、家长、教师 | 讲座、直播 |
| 12 | 小学生好习惯培养 | 不限 | 2 | 如何培养孩子的好习惯 | 家长 | 讲座、直播 |
| 亲子阅读：让孩子阅读最好的方式 | 家长 | 讲座、直播 |
| 培养专注力：性价比最高的价值投入 | 家长 | 讲座、直播 |
| 不吼不叫， 养成作业好习惯 | 家长 | 讲座、直播 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **初中家长培训课程** |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间建议** | **课时****(45分钟/课时）** | **课程名称** | **受众** | **开展形式** |
| 个性课程 | 七年级 | 1 | 帮助孩子适应初中学习生活 | 开学后 | 2 | 正向陪伴促适应 善用沟通共成长 | 学生和家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 好习惯的价值与培养 | 开学后 | 2 | 初中生良好学习习惯的培养 | 学生或家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 和谐亲子关系的建设 | 期中 | 2 | 自我成长 做个暖亲 | 家长 | 讲座、直播 |
| 有效沟通 创设和谐亲子关系 | 家长 | 讲座、直播 |
| 4 | 亲子沟通步骤 | 不限 | 2 | 架起沟通心桥 | 学生 | 讲座、直播 |
| 沟通从理解与尊重开始 | 家长 | 讲座、直播 |
| 5 | 逆商提升的家庭教育 | 不限 | 2 | 化危为机——从挫折中奋起 | 学生 | 讲座、直播 |
| 在行动中理顺情绪 | 学生或家长 | 讲座、直播 |
| 6 | 绿色上网指导 | 期中 | 2 | 手机管理攻略 | 家长 | 讲座、直播 |
| 虚拟世界的真实问题 | 学生或家长 | 讲座、直播 |
| 增强自控力，合理使用电子产品 | 学生或家长 | 讲座、直播 |
| 八年级 | 1 | 青春期 “逆反”问题 | 不限 | 2 | 家有“青春期”儿女 | 家长 | 讲座、直播 |
| 让孩子“被需要”，助力青春期 | 家长 | 讲座、直播 |
| 九年级 | 1 | 初三学生心理调适 | 期中 | 2 | 孩子的困惑，你知道吗？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 共性课程 | 全学段 | 1 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 2 | 家长情绪对孩子的影响及其情绪化解 | 家长 | 讲座、直播 |
| 夫妻间的相处方式，藏着孩子的未来 | 家长 | 讲座、直播 |
| 让假期变“佳”期 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 家庭教育中的心理技术 | 不限 | 2 | 做一个能“说”会“听”的家长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 家庭心理教育策略漫谈 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 初中生学习力训练 | 不限 | 2 | 如何帮助孩子缓解学习压力？ | 家长 | 讲座、直播 |
| 1 | 亲子沟通训练（团辅活动课程） | 不限 | 4 | 有效沟通技巧训练 | 家长 | 团辅活动 |
| 2 | 心手相牵，亲子和谐 | 学生和家长 | 团辅活动 |
| **高中家长培训课程** |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间建议** | **课时****(45分钟/课时）** | **课程名称** | **受众** | **开展形式** |
| 个性课程 | 高一 | 1 | 高中生常见心理问题及解决 | 不限 | 2 | 我们与心理健康的距离 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 高中生学习心理问题与家庭教育策略 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 陪孩子走过高中三年 | 家长 | 讲座、直播 |
| 高二 | 1 | 父母在高中生成长中的角色 | 不限 | 2 | 叩响心扉 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 新生父母训练营 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 我们一起好好说话 | 家长 | 讲座、直播 |
| 高三 | 1 | 高考生考试心理训练 | 期中后 | 2 | 科学减压，为孩子高考保驾护航 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 家有高考生 | 高三家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 有效陪伴，用“心”支持 | 家长 | 讲座、直播 |
| 共性课程 | 全学段 | 1 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 2 | 让家成为孩子成长的真正港湾——良好家庭心理环境的创设 | 家长 | 讲座、直播 |
| 2 | 高中生家庭亲子关系的改善 | 不限 | 2 | 良好的亲子关系 | 家长 | 讲座、直播 |
| 3 | 高中生的学业发展与成长 | 不限 | 2 | 如何引导高中孩子做好学业规划 | 家长 | 讲座、直播 |
| 家庭中的生涯教育 | 家长 | 讲座、直播 |
| 4 | “网瘾”问题的应对 | 高一高二 | 2 | 怎样从虚拟世界“捞”孩子 | 家长 | 讲座、直播 |
| 优质教养，助力孩子健康上网 | 家长 | 讲座、直播 |
| 科学上网 | 家长 | 讲座、直播 |
| 5 | 家庭教育中的情绪管理 | 不限 | 2 | 做高EQ的家长 | 家长 | 讲座、直播 |
| 家庭教育过程中的情绪管理 | 家长 | 讲座、直播 |
| 谁负责给我们好心情 | 家长 | 讲座、直播 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **心理健康专题培训课程** |
| **类别** | **学段** | **序号** | **主 题** | **实施时间建议** | **课时****(45分钟/课时）** | **课程名称** | **受众** | **开展形式** |
| 共性课程 | 学生篇 | 1 | 学生心理健康专题 | 不限 | 2 | 让自己成为心理健康的人 | 学生 | 讲座、直播 |
| 2 | 训练自己的学习力 | 学生 | 讲座、直播 |
| 3 | 中、高考学生考试心理训练 | 中、高考学生 | 讲座、直播 |
| 4 | “驯化”自己的情绪 | 学生 | 讲座、直播 |
| 5 | 心理韧性——人的核心竞争力 | 学生 | 讲座、直播 |
| 教师篇 | 1 | 教师心理健康专题 | 不限 | 2 | 教师的压力管理与心理保健 | 教师 | 讲座、直播 |
| 2 | 学生心理问题与日常干预 | 教师 | 讲座、直播 |
| 3 | 教师如何促进学生的心理健康 | 教师 | 讲座、直播 |
| 4 | 学生心理危机预防与干预的学校策略 | 教师 | 讲座、直播 |