**附件1**

**常州市“真爱护航”家庭教育公益系列课程菜单**

**幼儿家长培训课程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学段** | **序号** | **主题** | **实施时间 建议** | **课时 （45分钟\课时）** | **题目** | **受众 （学生、家长）** | **开展形式 (讲座+线上直播、活动）** |
|
| 幼  儿  学  段 | 1 | 家庭教养：优化家庭教育环境 | 不限 | 3 | 陪孩子走过关键的启航期 | 小班家长 | 讲座/线上直播 |
| 怎样说话孩子才爱听 | 小班家长 | 讲座/线上直播 |
| 2 | 男孩与女孩的性别教育 | 不限 | 3 | 认识自己从我们的“小秘密”开始 | 中大班家长 | 讲座/线上直播 |
| 3 | 兴趣培养 | 不限 | 3 | 劳动运动和艺术，培养孩子核心素养 | 中班家长 | 讲座/线上直播 |
| 在活动与游戏中培养孩子学习的兴趣 | 中、大班家长 | 讲座/线上直播 |
| 健康儿童不可或缺的“心理营养” | 中、大班家长 | 讲座/线上直播 |
| 4 | 带孩子熟悉小学生活 | 不限 | 3 | 幼小衔接，让孩子更好地适应小学生活 | 大班家长 | 讲座/线上直播 |
| 孩子要幼升小，家长该怎么准备？ | 大班家长 | 讲座/线上直播 |
| 5 | 幼小衔接 | 不限 | 3 | 家长怎样帮助孩子做好幼小衔接准备 | 大班家长 | 讲座/线上直播 |
| 做好四个引导，科学帮助孩子幼小衔接 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 科学解码，幼小衔接 | 直播、讲座、团辅 | 讲座/线上直播 |
| 6 | 幼儿良好情绪、  情感培养 | 不限 | 3 | 小怪兽的情感世界 | 中大班幼儿及家长、教师 | 讲座/线上直播 |
| 积极情绪 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家庭情商教育的智慧 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 二孩家庭的百味生活 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 巧用积极语言暗示，修正孩子的坏习惯 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 7 | 隔代教育的问题与解决 | 不限 | 3 | 隔代教育与亲子教育 | 家长 | 讲座/线上直播 |

**小学家长培训课程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学段** | **序号** | **主题** | **实施时间 建议** | **课时 （45分钟\课时）** | **题目** | **受众 （学生、家长）** | **开展形式 (讲座+线上直播、活动）** |
|
| 小  学  学  段 | 1 | 怎样让孩子爱读书 | 不限 | 3 | 读了书就不会输 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 阅读从现在做起 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 让孩子爱上阅读 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 2 | 如何成为一个好家长 | 不限 | 3 | 换位思考，做个与孩子一样“高度”的家长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 和孩子一起成长（低） | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 幼小衔接，你能做得更棒 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家校教育双向融合的尝试 | 家长、教师 | 讲座/线上直播 |
| 幸福老爸成就幸福儿童 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 亲子阅读，让陪伴更高效 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 陪孩子运动，为健康成长奠基 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 亲子慧沟通 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 有效沟通，构建成长为中心的家庭文化 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 3 | 让孩子拥有强健的体魄 | 不限 | 3 | 身心共育，培养强健体魄 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 4 | 能力培养 | 不限 | 3 | 学会交往 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 让孩子学会选择 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 5 | 培养孩子的生活能力 | 不限 | 3 | 在劳动中快乐成长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 培养生活力，提升儿童未来生活幸福指数 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 劳动中学会成长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 6 | 让孩子爱学习的父母策略 | 不限 | 3 | 让孩子爱上学习 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 做一名优秀的的家长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 时间管理秘籍 | 中高年级家长 | 讲座/线上直播 |
| 7 | 高年级学生的异性交往 | 期中 | 3 | 男孩女孩，你们好！ | 中高学段学生 | 讲座/线上直播 |
| 8 | 小学生情绪调控 | 不限 | 3 | 通情达理，做情绪的小主人 | 学生/学生及家长 | 讲座/线上直播 |
| 我的孩子有点儿小叛逆 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 如何培养自信的孩子 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 9 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 3 | 高质量陪伴 为孩子成长赋能 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 我看我家，我爱我家  ——家庭系统的优化建设 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 优化亲子关系，营造温馨氛围 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 10 | 责任心培养 | 不限 | 3 | 培养孩子的责任心 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 11 | 小学生年龄特点与家庭教育要点 | 不限 | 3 | 每个孩子都是一个秘密 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 12 | 陪着孩子去运动 | 不限 | 3 | 陪着孩子去运动，去成长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 13 | 做一个心理健康的父亲（母亲） | 不限 | 3 | 你的高度决定孩子人生的宽度 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 怎样做个智慧好家长？ | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 14 | 小学生心理问题与教育对策 | 不限 | 3 | 学做智慧家长，护航孩子成长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 15 | 家庭教育中的心理技术 | 不限 | 3 | 让孩子做自己人生的主角 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家庭教育中的博弈 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家庭“心”教育 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 不限 | 3 | 谁动了我的情绪 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 青春期孩子教育的特征与策略 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 如何与孩子有效沟通？ | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 16 | 学习困难与行为问题孩子的家庭教育 | 不限 | 3 | 习惯是这样养成的 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家长帮助孩子克服学习困难与行为问题“八法”谈 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 17 | 沟通技术训练（小班） | 不限 | 3 | 非暴力沟通在家庭中的运用 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 恰当鼓励，促进高效亲子沟通 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 18 | 家长能力培养 | 不限 | 3 | 今天我们如何做家长 | 家长 | 讲座/线上直播 |

**初中家长培训课程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学段** | **序号** | **主题** | **实施时间 建议** | **课时 （45分钟\课时）** | **题目** | **受众 （学生、家长）** | **开展形式 (讲座+线上直播、活动）** |
|
| 初  中  学  段 | 1 | 和谐亲子关系的建设 | 不限 | 3 | 自我成长 做个暖亲 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 父母之命 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 有效沟通 创设和谐亲子关系 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 不限 | 3 | 智慧陪伴爱成长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 2 | 亲子沟通步骤 | 不限 | 3 | 架起沟通心桥 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 亲子沟通 注意方法 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 唤醒好孩子——《小孩不笨2》电影赏析 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 如何鼓励、批评孩子 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 如何让孩子愿意和父母交流 | 家长或学生 | 讲座/线上直播 |
| 3 | 逆商提升的家庭教育 | 不限 | 3 | 化危为机——从挫折中奋起 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 在行动中理顺情绪 | 学生或家长 | 讲座/线上直播 |
| 4 | 绿色上网指导 | 不限 | 3 | 虚拟世界的真实问题 | 学生或家长 | 讲座/线上直播 |
| 推开网络依赖这扇门 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 5 | 青春期的性教育 | 不限 | 3 | 防狼计划 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 时值豆蔻，自绽芳华 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 青春小鹿进他心 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 6 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 3 | 家长情绪对孩子的影响及其情绪化解 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 7 | 初中生父母的角色认知与转化 | 初一 | 3 | 智慧父母托起孩子的青春期 | 家长或学生 | 讲座/线上直播 |
| 8 | 初中生的生命教育 | 不限 | 3 | 生命教育 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 9 | 家庭教育中的心理技术 | 不限 | 3 | 做一个能“说”会“听”的家长 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家庭教育中的心理抚养 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 家庭心理教育策略漫谈 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 10 | 其他 | 不限 | 3 | 情绪管理技巧 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 培养责任感，树立价值观 | 家长 | 讲座/线上直播 |

**高中家长培训课程**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学段** | **序号** | **主题** | **实施时间 建议** | **课时 （45分钟\课时）** | **题目** | **受众 （学生、家长）** | **开展形式 (讲座+线上直播、活动）** |
|
| 高  中  学  段 | 1 | 高中生常见心理问题及解决 | 开学初 | 3 | 我与心理健康的距离 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 我们与心理健康的距离 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 高中如何通关 | 学生 | 讲座/线上直播 |
| 2 | 高中生的学业发展与成长 | 期中 | 3 | 如何引导高中孩子学业规划？ | 高一家长 | 讲座/线上直播 |
| 3 | 父母在高中生成长中的角色 | 不限 | 3 | 成长自己，成就孩子——播种学习好习惯 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 4 | 其他 | 不限 | 3 | 高中生学习心理问题与家庭教育策略 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 5 | 家长与孩子的关系建设 | 不限 | 3 | 我们一起好好说话 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 6 | 新高三学生的家庭心理支持 | 不限 | 3 | 有效陪伴，用“心”支持 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 7 | 指向与高考的学业规划与心理保健 | 不限 | 3 | 指向与高考的学业规划与心理保健 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 8 | 新高三学生的学习管理与心理健康 | 不限 | 3 | 新高三学生的学习管理与心理健康 | 学生/家长 | 讲座/线上直播 |
| 9 | 家庭心理环境的优化 | 不限 | 3 | 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/线上直播 |
| 10 | 高中生家庭亲子关系的改善 | 不限 | 3 | 良好的亲子关系 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 读懂青春期孩子 做孩子的支持者 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 11 | 孩子早恋问题应对 | 不限 | 3 | 如何面对“早恋” | 学生或家长 | 讲座/线上直播 |
| 12 | 中学生生涯规划 | 不限 | 3 | 如何引导高中孩子学业规划？ | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 13 | “网瘾”问题的应对 | 不限 | 3 | 科学上网 | 家长 | 讲座/线上直播 |
| 14 | 家庭教育中的情绪管理 | 不限 | 3 | 做高EQ的家长 | 家长 | 讲座/线上直播 |