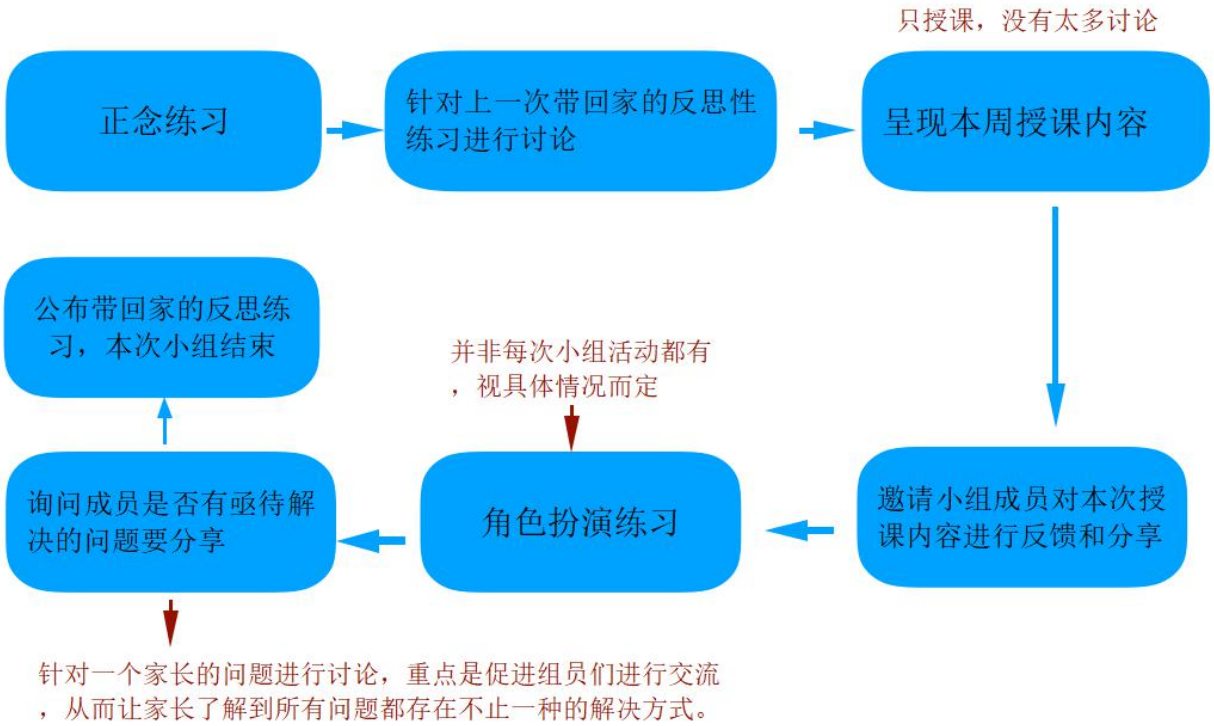
反思性父母团体流程介绍



首先是正念练习。（正念练习指引已提供给大家下载）

随后，我们会针对大家上一次带回家做的反思性练习进行讨论。

然后呈现本周的授课主题和内容。这个过程中，更多的是我们在授课，小组里没有太多互动。（授课主题请见本文档最后的附件）

随后，我们会邀请小组成员对我们提到的主题和内容进行反馈和分享。这时候，他们可能会针对我们所教授的内容提供不同的反馈，他们会分享生活中实际的例子。

接下来，如果有必要，我们会做角色扮演的练习，练习内容可能基于反思性练习的内容，也可能是大家刚才讨论的主题。这个过程里，有些家长会扮演家长，有些家长则扮演孩子，这个过程是有力量的，尤其是当某些家长扮演孩子的时候。因为角色扮演具有力量，并且会引发不同的回响，所以这也是一个很好的讨论起点。（角色扮演相关资料已提供给大家下载）

然后，我们会询问家长是否还有亟待解决的问题要分享，这给予小组机会协助家长解决问题。通常，我们会针对一个家长的问题进行热烈的讨论，重点是我们要促进小组成员之间的交流，从而让家长了解到所有问题都存在不止一种的解决方式。

小组活动结束时，我们会让每个家长带一份反思性练习回家。（反思性练习汇总文档已提供给大家下载）

附件：

12 周父母团体中的教学主题

第一周：介绍

第二周：养育方式与依恋关系

第三周：性格/气质与文化(家庭文化、朋辈文化与潮流文化的影响）

第四周：回应孩子的情感 1

第五周：回应孩子的情感 2

第六周：分离

第七周：游戏与家长参与

第八周：纪律性/行为准则 1

第九周：纪律性/行为准则 2

第十周：家长的情感生活 1

第十一周：家长的情感生活 2

第十二周：回顾

注：详情请见第六讲中 Peggy 老师的介绍和本期课程及 Regina 一期课程的完整内容。