

# 战胜混乱：让家庭繁荣和睦的育儿技巧

育儿是一个极具回报的旅程，但同时也伴随着各种挑战。有时它可能让人感到孤立无援，也会有一些让人觉得不堪重负的时刻。而在这些时刻，人们常常会面临自我怀疑、感到精疲力竭，并认为这些挑战无法战胜。

重要的是您可以认识到这些感受是育儿经历的一部分，更重要的是意识到很多人都有类似的感受，您不是唯一一个！

在这个研讨会里，我们将探讨各方面的育儿压力，它对父母和孩子的影响，及最重要的一点——应对这些挑战的有效机制。

## 学习目标

- 了解育儿压力，并能在压力达到不健康程度时进行识别。
- 什么导致育儿压力，及它如何影响我们和我们的孩子？
- 应用：用以建立韧性并克服育儿压力的策略

## 内容大纲

### 识别早期信号：理解父母 压力源

- 识别压力/倦怠
- 父母压力/倦怠的迹象：
  - 精神和身体疲惫
  - 人际疏离感
  - 缺乏成就感
- 父母常见压力源：是什么 让育儿变得困难？

### 父母压力的影响及教养方式的作用

- 对心理和身体健康的影响
- 与你的教养方式相关联
- 对孩子发展的影响

### 短期与长期的育儿策略

- 在紧张时刻关注身体和情绪对压力的反应(正念练习)
- 长期韧性培养
- 暂停与脱离策略