

# 和自己做朋友

青少年 | 海外华裔 | 身心健康

## 小班授课

每班只招收4-6名青少年，普通话授课，让孩子有更多展现自己，表达自己的机会。

## 形式多样

课堂针对不同年龄段的青少年开设，游戏、动画、绘画、音乐、角色扮演、冥想等不同形式。

## 老师介绍

带领老师Jane梦梦，本人曾在英国留学及旅居多年，在留学期间多次参加针对青少年的心理健康活动，并有跨文化交流专业背景，作为MMTCP正念冥想认证导师，青少年正念自我关怀直训正式老师及成人正念自我关怀正式直训老师，她首次将MSC-T引入国内，针对国内的青少年及不同年龄段开展了多期课程，得到孩子和家长的认可和信任。被称为谈到孩子眼里放光的老师，孩子们眼中温柔、耐心、善解人意，懂得欣赏和鼓励孩子，在她面前可以放松自由做自己的老师。

作为曾在海外生活学习过的她而言，深知那份如浮萍般的不易，经历过淋雨，便希望为他人撑伞。在青少年时期就播撒这颗爱的种子，让孩子找到自己内在的力量，绽放真正的自己，无论在哪里都知道心安之处即为家。



## 青少年正念自我关怀Mindful Self-Compassion(MSC-T)

MSC-T是由正念自我关怀中心Center for Mindful Self-Compassion专门针对青少年而开设的应对青春期的迷惘、困难而开展的正念自我关怀课程，之前在国际上被熟知为Making Friend with Yourself，主编是Karen Bluth博士。

### 针对华裔青少年而开设的一门八期课程

此次课程是Jane梦梦（Jie Meng）在基于MSC-T基础上专门针对海外华裔青少年而设置的线上课程。对于刚移居或成长在海外的华人青少年而言，不仅仅要面对成长期本身的变化，更要适应和应对整个环境给自己的影响，需要更多一些的自我关怀和适应力。





## 招生对象

### 初级课（6-12岁）

- 可以用汉语清楚的表达
- 初到海外
- 希望和更多有国内文化背景的朋友一起交流

### 中级课（12-16岁）

- 可以用汉语清楚的表达
- 面对青春期的烦恼
- 与更多相似背景的同龄人交友

### 高级课（16-25岁）

- 可以用汉语清楚的表达
- 面对青春期及未来发展的迷惘
- 深入探寻核心价值及生命意义

课程针对不同的年龄群体分为初、中、高三个班级，课程大纲主要内容相似，但是讨论中和教学形式中对根据不同群体具有针对性的变化，比如少年班会更多游戏和动画形式，中班会融入更多青春期困惑的探讨，高级班接近成人形式但更多比如情感、就业、走进社会等讨论话题。

更多请咨询微信：MindfulTree999

## 课程大纲

### 第一课 探险之旅组队

探索正念自我关怀-童梦之旅开营  
伙伴互知，姓名游戏，团队协议。

解锁什么是MSC？

探寻自己的能力手势。

### 第二课 领取正念魔法棒

有目的的关注-正念之声

探索美好，关注脚心

好奇的发现身体之音

### 第三课 解锁友善的秘密

感受友爱

从舒缓呼吸到探寻大脑奥秘  
从他人的友善到寻找自己的友善话语

### 第四课 探索批评之声

自我关怀从画名字开启

为什么我们容易自我批评？

怎么用关怀之心激励自己

平静的音乐流过心底

### 第五课 不完美才美

腕上的正念绘画

原来你和我一样

探寻自尊之声，为什么会不自觉的比较

关于一条裂缝的故事

### 第六课 寻找自己的宝藏

自己画框自己做主

感受给予和接受冥想

一座房子里有自己的梦

找到它，未来的路上不会迷路

### 第七课 应对情绪怪兽

Oobleck!

为什么忽然觉得迷惘，大脑的成长秘密

收获处理困难情绪的礼物

SSO魔法

如何应对生气和愤怒，探索未满足的需求

### 第八课 拥抱当下之美

分享美好的探索

感知感恩之心无处不在

学会自我欣赏

展示我们的收获