

子育てに苦しさを感じている親のための

2021年度

MY TREE ペアレンツ・プログラム



「子育てにしんどさを感じている」「気がつけば子どもをたたいている」
「子どもを無視してしまう」「このままではどうなってしまうのかとても不安」
そんなあなたを大切にするプログラムです。少人数での語り合いを中心とした、
支え合いのグループです。

参加者の秘密は厳守されます。安心してご参加ください。お待ちしております。



☆ 日程・内容

(毎週水曜日)10:00~12:00			プログラムの内容
8月に実施			<事前面接>
2021年	9月	1日	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
		8日	2 安心な出会いの場：わたしの木
		15日	3 わたしのエンパワメント
		22日	4 怒りの仮面
		29日	5 感情コントロールの方法
	10月	6日	6 体罰の6つの問題
		13日	<中間面接>
		20日	7 気持ちを聴く
		27日	8 気持ちを語る
	11月	10日	9 自己肯定感：否定的ひとり言の掃除
		17日	10 自分をほめる、子どもをほめる
		24日	11 母親らしさ？ 父親らしさ？ 自分らしさ
	12月	1日	12 もっと楽なしつけの方法
		8日	13 MY TREE
		15日	<終了時面接>
2022年	3月	9日	同窓会①

募集人数 : 10名程度
参加費 : 無料
保育 : 無料。事前申込みが必要。
場所 : こどもみらい館

〒604-0883
京都市中京区間之町通竹屋町下る楠町
601番地の1

プログラムは、MY TREE ペアレンツ・プログラム
専門スタッフが担当します。

