

2023年度版

子育てに苦しさを感じている親のための

母親

MY TREE ペアレンツ・プログラム®



子育てが辛い。子どもに暴言、暴力、無視を繰り返してしまう。
体罰以外のしつけと方法がわからない。自分を変えて、安心な家庭を作りたい。
そんなあなたを大切にするプログラムです。
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) 10:30~12:30	プログラムの内容
2023年 8月30日(水)	<事前面接>個人面接
9月 6日(水)	1. 安心な出会いの場:目的、約束事、瞑想ボディワーク
9月13日(水)	2. 安心な出会いの場:わたしの木(止観瞑想)
9月20日(水)	3. わたしのエンパワメント
9月27日(水)	4. 怒りの仮面
10月 4日(水)	5. 「死の危険」ワーク→感情のコントロール
10月11日(水)	6. 体罰の6つの問題
10月18日(水)	<中間面接>個人面接
10月25日(水)	7. 気持ちを聴く
11月 1日(水)	8. 気持ちを語る I メッセージ
11月 8日(水)	9. 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
11月15日(水)	10. 自分をほめる、子どもをほめる
11月22日(水)	11. 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
11月29日(水)	12. 体罰に代わる10のしつけの方法 宣言
12月 6日(水)	13. MY TREE 終了のセレモニー
12月13日(水)	<終了時面接>個人面接
2024年 3月13日(水)	<同窓会>3ヶ月後
2025年 1月	<同窓会>1年後

募集人数 : 10名 参加費 : 無料

保 育 : 無料(事前の申し込みが必要)

会 場 : 地域の子育て相談室 かわわ(川和児童ホーム内)
横浜市都筑区川和町967

最 寄 駅 : 横浜市営地下鉄グリーンライン川和町駅より 徒歩7分

【主 催】 グループ・ナイス (NIS)

【後 援】 社会福祉法人 旭児童ホーム

【申込・問合せ先】 080-5450-6335 groupnis2013@gmail.com

【担 当】 澤谷(さわたに)



*プログラムの実施は、MY TREE ペアレンツ・プログラム®専門スタッフが担当します。