

子育てに苦しさを感じている親のための

2020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

～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～
 習志野市共催 千葉県後援

(毎週 木 曜日) 12:00～14:30	プログラムの内容
2020年 10月 22日 (木)	<事前面接> 個人面接
2020年 10月 29日 (木)	1 安心な出会いの場：目的、約束事、瞑想ワーク
2020年 11月 5日 (木)	2 安心な出会いの場：わたしの木
2020年 11月 12日 (木)	3 わたしのエンパワメント
2020年 11月 19日 (木)	4 怒りの仮面
2020年 11月 26日 (木)	5 感情コントロールの方法
2020年 12月 3日 (木)	6 体罰の6つの問題
2020年 12月 10日 (木)	<中間面接> 個人面接
2020年 12月 17日 (木)	7 気持ちを聴く
2021年 1月 7日 (木)	8 気持ちを語る
2021年 1月 14日 (木)	9 自己肯定感:否定的ひとり言の掃除
2021年 1月 21日 (木)	10 自分をほめる、子どもをほめる
2021年 1月 28日 (木)	11 母親らしさ? 父親らしさ? 自分らしさ
2021年 2月 4日 (木)	12 もっと楽しつけの方法
2021年 2月 18日 (木)	13 MY TREE
2021年 2月 25日 (木)	<終了時面接> 個人面接
2021年 5月 13日 (木)	同窓会

- 募集人数 : 10名
- 参加費 : 無料
- 保育 : 無料 (要事前申込み)
- 場所 : プラッツ習志野
(京成線「京成大久保駅」より徒歩1分)
習志野市本大久保3-8-19



- 申し込み・お問い合わせ先 :
 習志野市 こども部 子育て支援課
 047-453-7322 (受付時間: 平日9:00-17:00)

- 申込方法 :
 2020年7月1日より申し込み受付を開始いたします。
 氏名、電話番号をお伝えください。
 後日、MY TREEちばグループスタッフ(担当:田岡)より連絡いたします。