

子育てがしんどい、子どもを可愛く思えない、怒りのコントロールが難しい
気がつけば子どもをたたいている、誰も分かってくれない…

“もしかして、これも虐待?!” “止めたい、変わりたい…”

子ども虐待とは？

これまで、人として尊重されなかった痛みや悲しみを、怒りの形で子どもに爆発させている行動です。



MY TREEペアレンツ・プログラム®のご案内

子どもへの暴言・暴力に悩む、親のための回復プログラム。
少人数(最大10名)での語り合い・支え合いを中心としたグループプログラムです。
自分の苦しい経験に涙してくれる仲間がいることを実感し、人とつながる喜びを通して、自分の中の本来持っている力に気付くことができます。



目的

「セルフケア(自分を癒す)」と「問題解決力(どうしたらいいか、考える)」を回復することで、暴言や暴力に頼らない方法を身に付けることを目指します。



参加費

無料・テキスト代(3,000円程度)のみ自己負担をお願いしています。
また、プログラム中は託児(無料・申込必要)を利用できます。



MY TREEペアレンツ・プログラム®の内容

※ここで話された内容を、他で話題にしないという約束を守ることが参加条件です※



プログラム内容	
初回面接(個別)(10時・11時・13時・14時・15時・16時)	Session.8 気持ちを語る
Session.1 安心な出会いの場 :目的、約束事、瞑想ワーク	Session.9 自己肯定感・否定的ひとりごとの掃除
Session.2 安心な出会いの場:私の木、Iメッセージ	Session.10 自分をほめる、子どもをほめる
Session.3 わたしのエンパワメント	Session.11 母親らしさ、父親らしさ
Session.4 怒りの仮面	Session.12 もっと楽なしつけの方法
Session.5 感情制御	Session.13 MY TREE セレブレーション
Session.6 体罰の6つの問題性	終了時面接(個別)(10時・11時・13時・14時・15時・16時)
中間面接(個別)(10時・11時・13時・14時・15時・16時)	同窓会①
Session.7 気持ちを聴く	同窓会②

☆プログラム実践は、MY TREE ペアレンツ・プログラム®専門スタッフが担当致します☆

開催時期:2020(令和2)年7月から11月までの月3~4回、同一曜日を予定。

参加費:無料・テキスト代必要(3,000円程度) / 託児:無料(事前申し込み必要)

場所:滋賀県内会場(近江八幡市・野洲市・守山市いずれかの同一会場で実施予定)

定員10名。詳細など、お気軽にお問い合わせください。



<ご質問・お問合せ>

MY TREE しが ☞: mytree.shiga@gmail.com