

親のメンタルの整え方

～がんばり方を工夫しよう～



開催日

2024

7/9(火)

9:45～11:45

「褒めて伸ばそう」「共感が大切」「子どもの失敗は怒るものではなく、次にどうしたらいいか一緒に考えるもの」など、子育てに関する情報はいっぱいありますね。ただ、それ、わかっていてもできないって時ありませんか？

たとえば・・・

叱っているうちに止められなくなってしまって後悔する・・・

思春期だからと言い聞かせても、反抗する子どもに腹が立って仕方がない・・・

はれものにさわるようにしてしまい、親としてどうなのかと悩む・・・ なんて時。

そんな時、もしかしたら、親自身に余裕がない時かもしれません。子育てって、楽しいことも喜びもあるけれど、特に今の世の中、しんどいことも多いもの。常に心の余裕をもって子どもと接するのは、難しいことだと思います。

この講座では、親自身のメンタルの整え方を学び合います。がまんするだけではない、気持ちを自分の中に押し込めるだけではない、がんばり方の工夫を知って日常に生かしましょう。昨年度の大好評だったプログラムに、内容をプラスしました。

会場

市民総合施設プラザおおるり 第3多目的室

対象

0～15歳の子を持つ親、関心のある方

定員

30名程度 ※応募多数の場合抽選
託児は20名(未就学児限定、市内在住者)

講師

谷澤 久美子 氏

公認心理師、谷澤相談室代表、スクールカウンセラー、NPO法人アサーティブジャパン認定教師、ロゴセラピスト)

申込み

6/16(日)までに二次元コードから電子申請



※参加費は無料です。

主催：島田市教育委員会社会教育課

問合せ：0547-36-7963