



「思春期の子もって難しい…」
そんな悩みを持つ保護者の皆さんに

～思春期世代の保護者向けストレスマネジメント講座～

思春期

今しかできない子育て

子どもの思春期って何？どんなふうに接したらいいの？

こんなに心配しているのに「うるさい」「うざい」なんて言われていませんか？

会話も減り、何を考えているかわからず、親の“ストレス”もたまってしまいますよね。

子どもは日々成長しています。(心も身体も...)

ちょっとブレイク！一息ついて思春期の子どもとの関わり方を一緒に学びましょう。

土曜
開催

参加費
無料

	期 日	講 座	内 容
第1回	11/29 (土)	どうする？ 子どもとの会話 聴き方編	話を聞いてもらったただけなのになんだか気持ちが軽くなった。なんて経験ありますよね。 でも、親だと‘つい’子どもの話を最後まで聞かず、あれこれ言うてしまう・・・上手な聴き方のコツを学びましょう。
第2回	12/13 (土)	どうする？ 子どもとの会話 伝え方編	こんなに心配しているのに・・・なんで子どもはわかってくれないの？言っても言っても伝わらないから、‘つい’怒ってしまう・・・ 親の気持ちを伝えるって、意外と難しいかもしれません。 親のたっぷりな愛情を伝えられるようになってみませんか。

※人はそれぞれ遺伝的気質を持っていると言われています。気質によって聴き方、伝え方が変わってくるため気質チェックも講座の内容に含まれています。

※2回連続講座です。(1回のみ申し込みも可能)

■ 講 師： 新潟薬科大学臨床教授 南雲 陽子 さん (ソーシャルスキルトレーナー)

■ 定 員： 50名 (先着順)

■ 時 間： 午前10時～正午

■ 対象者： 小学5年生～中学生の保護者

■ 会 場： さいわいプラザ 4階 大ホール

■ 申込み： 11/14 (金) まで

下の QR コードの申し込みフォームもしくは電話でお申し込みください。

電話で申込まれる場合は、氏名、住所、電話番号等必要事項をお知らせください。

■ 問合せ： 長岡市こども家庭センター内家庭児童相談室

TEL 0258-39-7867

