

## [공통 부모교육 - 양육 스트레스 관리 부모교육]

모듈 4  
관계갈등 스트레스

# 함께하는 육아의 어려움

본 센터에서는 다양한 관계에서 파생될 수 있는 관계갈등 스트레스를 다룰 수 있도록  
집단상담 기법 형태의 부모교육을 실시합니다.  
부모님들의 많은 관심과 참여 바랍니다.

- 대 상: 영유아 양육자 중 어머니 10명
- 일 시: 1회기-2021년 11월 10일(수) 10:30~12:30  
2회기-2021년 11월 17일(수) 10:30~12:30  
3회기-2021년 11월 24일(수) 10:30~12:30
- 장 소: 울산 북구육아종합지원센터 3층 다목적실
- 강 사: 허미경(울산청소년상담복지센터장)
- 교육내용

집단상담 형태로  
1회기~3회기 모두  
참석하셔야 합니다.

교시	구 분	내 용
1회기 (11/10)	육아과정에서의 관계갈등	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 신뢰 대화 서클 경험하기(육아에피소드를 중심으로)</li> <li>◆ 육아과정에서의 관계갈등 살펴보기</li> <li>◆ 나의 갈등 해결 유형 및 양육상황에서 갈등해결 유형탐색</li> </ul>
2회기 (11/17)	소통과 협력의 관계를 열어 갈등해결하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 가족 상징 작업으로 상호관계와 친밀한 정도를 떠올리기</li> <li>◆ 육아협력 이루며 육아 역할 분담 활동 하기</li> <li>◆ 나의 육아 갈등분석 : 일상 속 육아에서 나의 관계갈등</li> </ul>
3회기 (11/24)	생각의 균형과 알아차림으로 갈등해결하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 엄마의 몸 (바디스캔 명상)</li> <li>◆ 나도 모르는 내 생각(생각의왜곡)찾기</li> <li>◆ 생각의 균형을 가지고 갈등 해결하기</li> </ul>

※ 코로나19 상황에 따라 교육 일정이 연기될 수 있습니다.

### □ 신청기간 및 방법

○ 신청기간 2021년 11월 1일(월) 10시 ~ 11월 5일(금) 17시 선착순 모집

### ○ 신청방법

[회원] 홈페이지(www.bukguscc.or.kr) ▶ 로그인 ▶ 가정양육지원 ▶ 부모교육  
▶ 교육 및 행사 신청 ▶ 교육 선택 ▶ 신청하기(11월 달력)

[비회원] 전화접수 ☎052-285-0756 (내선 206)

□ **교 육 비** 무료(부모대상 교육으로 영유아 동반참석 불가)

□ **코로나19 감염예방을 위한 협조사항**

- **마스크를 지참**하고, 교육 참석동안 꼭 착용바랍니다.
- 교육장 입장 전 발열체크가 있을 예정이니, 직원의 안내에 따라 주시기 바랍니다.
- 생활 속 거리두기를 위해 좌석 간 간격을 유지하여 착석바랍니다.
- 발열(37.5℃ 이상) 또는 호흡기 증상이 있거나 코로나19 관련 영향력이 있는 경우 교육 참석이 제한될 수 있습니다.

□ **안내사항**

- 실내화가 제공되지 않습니다. **양말 및 덧신 착용**을 부탁드립니다.
- 원활한 교육 진행을 위해 10분 전 입실해 주시기 바랍니다.
- 환경보호를 위해 종이컵이 제공되지 않습니다. **개인컵 준비** 부탁드립니다.
- 교육 시 **간단한 간식과 기념품이 제공**됩니다.  
(음료 반입 금지이며, 간식은 교육장 외부에서 드시기 바랍니다.)
- **부모교육 수료증 필요하신 분들은 사전에 연락**바랍니다.

□ **문 의**: 울산 북구육아종합지원센터 ☎052-285-0756(내선 206)