



[공통 부모교육-양육스트레스관리 부모교육]

모듈 2
완벽한부모
스트레스

엄마라는 무거운 짐

본 센터에서는 **완벽한 양육을 강요받는 부모가 느끼는 불안감과 육아 부담을 다룰 수 있도록 집단상담 기법** 형태의 부모교육을 실시합니다.
부모님들의 많은 관심과 참여 바랍니다.

- 대 상: 영유아 양육자 중 어머니 15명
- 일 시: 1회기-2022년 6월 9일(목) 10:30~12:30
2회기-2022년 6월 16일(목) 10:30~12:30
3회기-2022년 6월 23일(목) 10:30~12:30
- 장 소: 울산 북구육아종합지원센터 3층 다목적실
- 강 사: 강혜경(울산보육교사교육원 교수)
- 교육내용

집단상담 형태로
1회기~3회기 모두
참석하셔야 합니다.

회기	교육 주제	내 용
1회기 (6/9)	양육 스타일 점검 및 스트레스 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 별칭 소개 및 자기소개 하기 ◆ 현대 사회 부모 양육 유형 이해하기 ◆ 내 양육 스타일 및 스트레스 점검하기
2회기 (6/16)	자녀 및 자기수용 방해요소 이해하기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 자기효능감을 기르는 양육이란? ◆ 자녀 및 자기 수용의 걸림돌 찾기 ◆ 뇌과학에서 바라본 스트레스 ◆ 마음챙김 명상
3회기 (6/23)	불안과 함께 살아가기	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 자기 비난의 역할과 자기수용, 자기 자비 ◆ 변하고 싶은 행동, 편지쓰기 ◆ 서로에게 긍정적 피드백 나누기

※ 코로나19 상황에 따라 교육 일정이 연기될 수 있습니다.

□ 신청기간 및 방법

- 신청기간 2022년 5월 23일(월) 10시 ~ 6월 3일(금) 17시 선착순 모집
- 신청방법

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

[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), 보육전문요원 김서진