

부모님을 위한 온라인 마음챙김 양육 프로그램

발달장애 자녀를 키우시는 부모님을 스트레스 완화 프로그램에 초대합니다.

마음챙김 양육(mindful parenting)은

'이 순간에 존재'하는 마음 챙김을 통해 양육에 대해 '지금', '여기' 그리고 '비판단적 관심'을 가지고 바라 볼 수 있도록 합니다. 양육 기술의 변화가 아닌 부모와 자녀에게 일어나는 일을 있는 그대로 받아들이고, '자기 연민'을 통해 고통 속에서도 스스로에게 친절할 수 있도록 함께 합니다. 이 프로그램을 통해 부모님과 자녀에게 따뜻한 위로와 친절을 베풀게 되기를 바랍니다.

회기	주요 내용
1 (5.13/월)	부모 되기의 길 - 자동 양육에서 벗어나 마음챙김 양육으로 -
2 (5.20/월)	마음챙김 수행하기 - 일상에서의 마음챙김과 자기 연민 -
3 (5.28/화)	몸의 감각 알아차리기와 자애 수행 - 양육 스트레스와 몸의 반응 & 자애 명상 -
4 (6.3/월)	양육 스트레스에 응답하기 vs 반응하기 - 양육 스트레스에 대한 반응과 호흡 공간 -
5 (6.11/화)	양육 패턴과 가치 발견하기 - 고통에서 숨은 가치 발견하기 -
6 (6.18/화)	어려움과 함께 하기 I - 힘겨운 감정과 함께 하기 -
7 (6.24/월)	어려움과 함께 하기 II - 힘겨운 관계 탐색하기 -
8 (7.1/월)	삶을 포용하기 - 자기 감사와 마음챙김 양육 되돌아보기 -

일시

2024년 5월 13일부터 7월 1일

매주 월요일 또는 화요일

오전 10시 ~ 11시 30분

장소

Zoom 온라인 비대면 진행

대상

자폐스펙트럼장애 진단을 받은 자녀

(영유아-초등학생)의 부모님

※ 최소 7회기 이상 참여 가능한 부모님

참가 비용: 무료

접수 방법: QR 코드를 통해 신청



본 프로그램에 참여하시는 분들의 아동 및 양육 관련 설문 응답은 발달장애 아동 양육자 지원 연구에 활용되며, 참여자 각자에게 분석 결과를 제공 드릴 예정입니다. 모든 참여자의 개인정보는 철저히 보호됩니다.