

# 思春期の子どもとどうつき合う？

## ～思春期からの特別なつながり～



心と体がおとなへと大きく成長する「思春期」。友達からの視線をとて気にしたり、親や先生からのひと言にイライラしたり、親密で特別な関係(彼・彼女、仲間)を求めたり…この時期の子どもたちは、体の急激な変化にともない、気持ちが不安定になりがちで感情がコントロールできなくなったり、自分でも自分のことがわからなくなり、混乱することもあります。

今回はおとなの皆様にも、おきなわ CAP センターが中学校で実施している思春期講座「思春期の心と体プログラム」をご紹介します。いろんな人間関係(友人、先輩後輩、親子、恋人…)の中で抱える10代の心の葛藤や不安、それにとともなう影響を知り、さまざまな経験を重ねている「成長期」の子どもたちをサポートしていきましょう。

### 思春期の子ども理解と支援のための講座です



## 2015年 12月5日 (土)

### 14:00～16:00

開場 13:30

### 参加費 300円

★ 会場：北谷町ニライセンター 地下1階 講座室

★ 対象：保護者、教職員、支援者、地域の方

\* 資料の準備のため事前申し込みをお願いします。

★ 申し込み用電話&FAX：おきなわ CAP センター **098-862-1686**

\* 不在の場合は留守番電話へメッセージをお願いします。

#### 内容

思春期はムズかしい…？  
「思春期の心と体プログラム」紹介  
思春期の子どもたちの声より  
子どもの力を引き出すかわり方  
「デートDV」とは？相談先紹介

メール：[yui@okinawa-cap.com](mailto:yui@okinawa-cap.com)



主催：NPO 法人おきなわ CAP センター 共催：北谷町



## ☆「思春期の心と体プログラム」を受講した中学生の感想☆



○思春期という時期に思いなやむことはふつうだと知り安心しました。最近色々な事があり、落ち込んでいたけど自分の気持ちを大切にしようと思いました。

○ぼく自身、時々自分はだめな人間だと思ってしまうことがありました。悩むことも多いです。このプログラムで、自分は大切な存在、なやみ事は相談すればいいということを知りました。

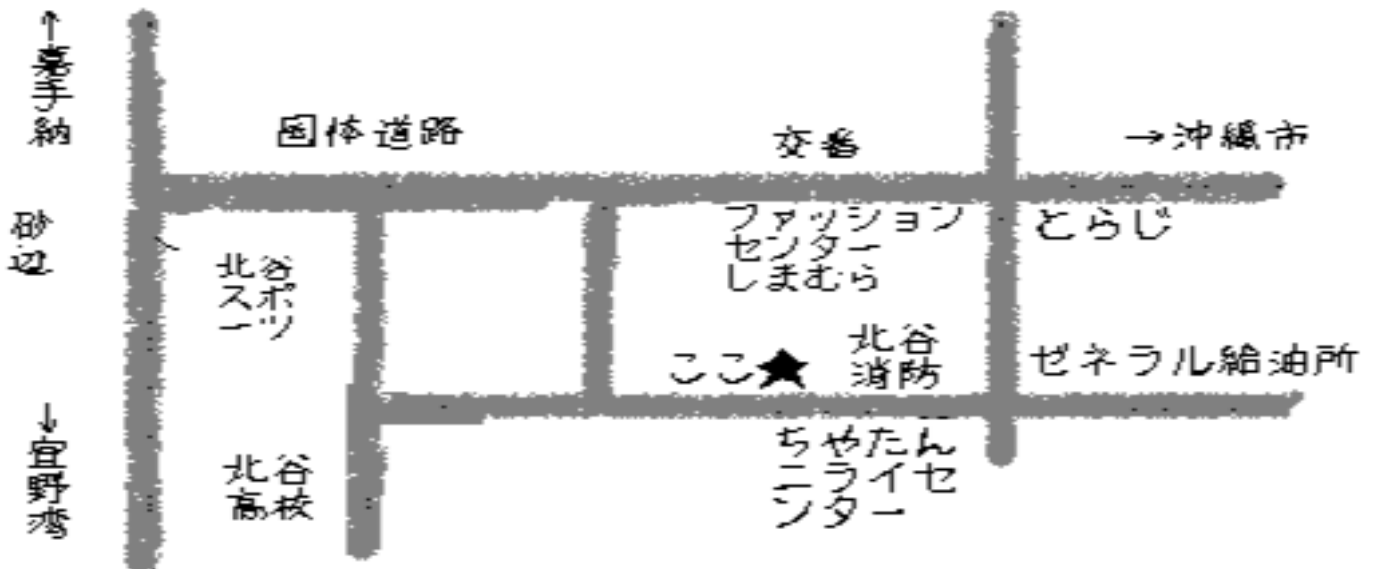
○今日の話聞いて、自分のことを大切に思ってくれる人がたくさんいた、と感じることができました。「いや」ということも、がまんせずしっかり相手に伝えたりしたいと思えました。

○この講話をきいて、もっと自分らしく楽しく生きたいと思った。人に流されず、いやならいやといえるようにしたり。とてもいい経験になった。勇気が出た気がする。



## ☆アクセスマップ☆

北谷町ニライセンター（北谷町桑江 467-1）



## FAX 送信表

12月5日（土） 思春期の子どもとどうつき合う？

FAX 862-1686 おきなわCAPセンター

ふりがな 名 前	
TEL (緊急時用)	