

# 25개 자치구 가족센터



## 서울가족학교

서울가족학교는 가족 간의 공감과 소통을 위한 맞춤형 교육입니다.  
행복한 가족을 꿈꾸는 서울 시민이라면 누구나 무료로 신청가능합니다.

### 예비부부교실

#### 우리, 가족할까요?

다양한 영역에서 서로의 상황을 점검하고 차이점을 조율하여 건강한 결혼생활을 준비하세요.

### 신혼부부교실

#### 행복한 부부, 가족의 기초다지기!

신혼기에 놓치면 후회되는 항목을 체크하고 구체적인 계획을 세워 보세요.

### 아동기 부모교실

#### 우리 잘 키워 볼까요?

아동기 발달 이해와 양육에 필요한 정보를 습득하여 양육자도 자녀와 함께 성장할 수 있는 아동기 부모교실에 참여하세요.

### 청소년기 부모교실

#### 우리 자녀와 건강한 소통할까요?

청소년기 자녀를 둔 양육자에게 필요한 정보와 마음가짐을 살펴보는 시간을 가질 수 있는 청소년기 부모교실에 참여하세요.

### 아버지교실

#### 우리 아빠, 힘내볼까요?

서울시 소재 기업, 공공기관, 교육 기관 등으로 맞춤형 아버지교실에 참여하세요.

### 패밀리셰프

#### 우리, 밥상차려 볼까요?

가족이 함께 역할을 나누어 장보기와 요리활동을 통해 수평적 가족문화를 형성할 수 있는 패밀리셰프에 참여하세요.



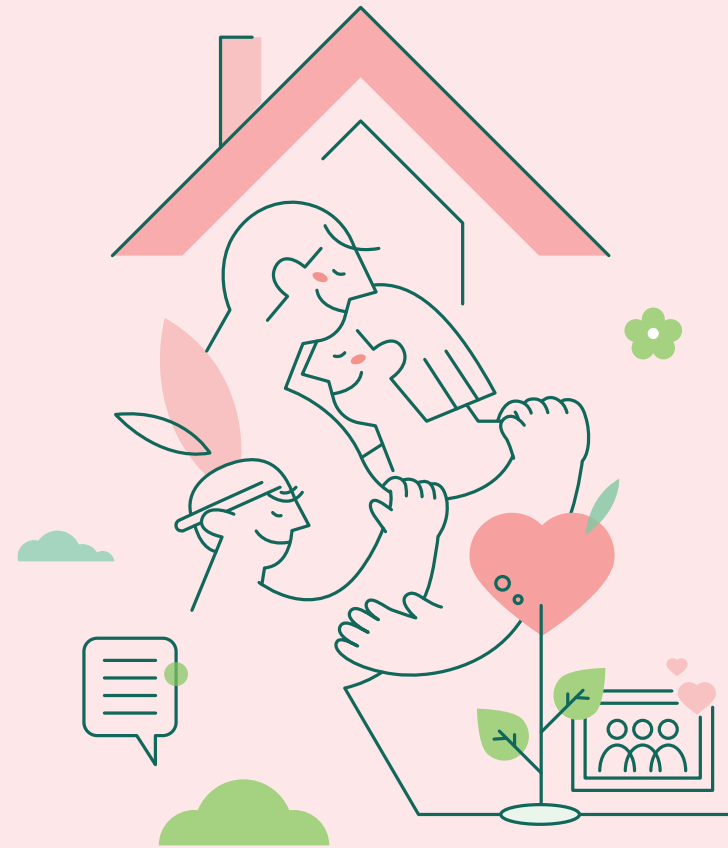
서울시가족센터

서울시 중구 소파로4길 6 T. 02) 318- 8169

www.familyseoul.or.kr

가족 간의 공감과 소통을 위한 맞춤형 교육

# 서울가족학교



서울시가족센터

# 부부교실



## 예비부부교실

- 대상** 결혼을 앞두고 관심있는 서울 생활권 커플
- 교육내용**
- ▶ 서로의 차이 이해하기
  - ▶ 행복한 커플 대화법
  - ▶ 결혼의 의미와 결혼 준비를 위한 체크리스트
  - ▶ 우리 결혼 설계하기와 재무관리
  - ▶ 성평등한 동행
  - ▶ 너와 나의 인생곡선
  - ▶ 우아한 가족인권 이야기
  - ▶ 아동학대 예방교육: 부모~자녀 함께 성장 프로젝트

## 신혼부부교실

- 대상** 결혼 7년 이내 서울생활권 부부
- 교육내용**
- ▶ 신혼부부에 대한 이해와 점검
  - ▶ 재무교육: 애(愛)너지 통장
  - ▶ 함께 만들어가는 신혼의 성
  - ▶ 신혼부부 갈등과 대화법
  - ▶ 너와 나의 인생곡선
  - ▶ 우아한 가족인권 이야기



# 부모교실



## 아동기 부모교실

- 대상** 아동기 자녀를 둔 서울생활권 시민 누구나
- 교육내용**
- ▶ 좋은 부모되기: 현명한 훈육법
  - ▶ 자녀와 소통하는 대화법
  - ▶ 자존감으로 성장하는 내 아이
  - ▶ 맞춤형 학습법
  - ▶ 성인지 감수성 및 디지털성폭력 예방교육
  - ▶ 자녀 디지털 기기 사용지도
  - ▶ 우리 가족 이야기
  - ▶ 우아한 가족인권 이야기
  - ▶ 아동학대 예방교육: 부모~자녀 함께 성장 프로젝트

## 청소년기 부모교실

- 대상** 청소년기 자녀를 둔 서울생활권 시민 누구나
- 교육내용**
- ▶ 청소년기 제대로 바라보기
  - ▶ 바람직한 부모 역할: 함께 성장하는 부모되기
  - ▶ 사춘기 자녀와의 대화법
  - ▶ 자녀 진로의 나침반되기
  - ▶ 성인지 감수성 및 디지털성폭력 예방교육
  - ▶ 자녀 디지털 기기 사용지도
  - ▶ 우리 가족 이야기
  - ▶ 우아한 가족인권 이야기
  - ▶ 아동학대 예방교육: 부모~자녀 함께 성장 프로젝트

## 아버지교실

- 대상** 서울시 소재 기업, 학교, 어린이집 아버지 누구나
- 교육내용**
- ▶ 아빠의 자기돌봄과 스트레스 관리
  - ▶ 부모의 네 가지 유형과 아이와의 갈등해소 방법
  - ▶ 코치형 아버지되기
  - ▶ 자녀와의 친밀감과 안정적 애착관계
  - ▶ 효과적인 훈육: 부모의 도덕성은 자녀 마음의 거울
  - ▶ 아이의 자존감을 높이는 양육
  - ▶ 민주적 가족 만들기
  - ▶ 우리 가족 이야기
  - ▶ 우아한 가족인권 이야기
  - ▶ 아동학대 예방교육: 부모~자녀 함께 성장 프로젝트

# 가족활동



## 패밀리셰프

- 대상** 서울시 소재 기업 및 공공기관, 어린이집, 학교 등 기관 또는 자녀가 있는 서울시민 가족
- 교육내용**
- ▶ 마을 전통시장에서 장보기
  - ▶ 집밥의 고수, 패밀리셰프 되기
  - ▶ 함께하는 잔치날, 아이 친구 초대하기



## 신청문의



1577-9337



familyseoul.or.kr