親子学級すくすく「講演会」

「子育てを楽しもう！～ペアレントプログラムの実践～」のテーマで、福島大学　佐藤則行先生を講師にお招きし、講演会を実施しました。

６名の参加でした。その都度、隣同士で話し合い、最後まで活発な意見交換の時間となりました。毎日、家事や育児に頑張っている保護者の方々も、自分の気持ちや頑張っていることに向き合い、また同じように頑張っている他の保護者の方々と笑顔でたくさんお話ができた時間でした。

＜講演内容より＞

○注意を向けられる行動は強化される。良い行動も、困った行動も。
○できることは限られている。最初の取りかかりは良い行動を褒めることから始める。
○自分自身が頑張っていること、良いところ、子どもの良いところを具体的な行動で捉えるようにする。
○今あることに目を向ける。今できることからやってみる。
○スペシャルな良いところではなく、当たり前かもしれないけど日常やっていることに目を向ける。
○人はイライラするのは当然、また人によってイライラする内容とレベルは違う。

○イライラするのは当然だが、表現を間違えるのが問題。
○自分のイライラや怒りに言葉を当てる。または点数をつける習慣にする。または実験と考えて楽しんでみる。
○怒りやイライラは６秒たつと鎮まる。例えば大丈夫と６回言う。　　など