子育て支援プログラム

はっぴぃ♡ステップ　って、どんなことをするの？

グループワークでは？

☆メンバーが集まり、かかわり方を学び、みんなで練習します
☆実践したことを報情交換して、お互いに参考にすることができます
☆感じたことを話し合い「自分だけが悩んでいるのではない」と勇気づけられます

セッション1「わかりやすいコミュニケーション」
伝えているつもりで話しているのに、子どもに伝わっていないこともあるものです。コミュニケーションのコツを練習します

セッション2「効果的なほめ方」
子育てするうえで「ほめること」「認めること」は基本です。その大切さを考え、効果的なほめ方や認め方を、その場に応じてつかうことができるように練習します。

セッション3「前もって説明する方法」
初めての体験をする時や、同じパターンでトラブルが繰り返されることを防ぐため、「前もって説明する」方法を学びます。

セッション4「落ち着くヒント」
お子さんに対応するとき、親が落ち着くことは非常に重要です。気持ちを落ち着ける方法を練習します。

セッション5「困った行動への対応法」
子どもの「してはいけない」行動をやめさせ、「してほしい」行動を教える方法を学びます。

セッション6「感情的になったときの対応法」
子どもが大声で反抗する、泣き叫ぶ…思わず親も感情的になりそうな場面での対応方法を練習します。

アフターセッション「ふりかえり」
６回のセッションをふりかえります。

＊受講者の皆さんの感想から＊

適切な関わり方を知っているのと知らないのでは、全然違うと思った。

皆さんの話を聞いて共感できた。自分だけじゃないと思えて安心でき、前向きになれた。

今まで冷静でなかったが、子どもと向き合えるようになった。前より穏やかな子育てができるようになった。