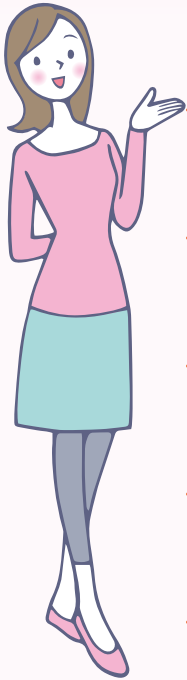


●楽しい子育てにつながるポイントを学びます●

ワークは全部で6回行われ、各回スタッフの詳しい説明から始まります。隣どうしでペアを組み、自分や子どものことについて現状把握表を書いて進めていきます。ペアのワークでは、お互いに書いたものを見せ合い、自分に合うものを取り入れたり、真似したりして、みつけたことをグループで発表して共有していきます。



第1回 現状把握表を書いてみよう!

自分の「いいところ」「努力しているところ」「困ったところ」について「行動で書く!」ことに取り組みます。行動で表現するため、動詞で書いていきます。

第2回 行動で書いてみよう!

自分と子どもについて「行動で書く!」を進めます。「～しない」は行動でないため代わりに何をするのかを考えて「～する」に置き換えていきます。

第3回 同じカテゴリーをみつけよう!

ペアで相談し合いながら、書かれた行動に関して、同じ時間帯/同じ場所/同じ活動/似たような反応/などを同じカテゴリーにまとめていきます。

第4回 ギリギリセーフ!をみつけよう!

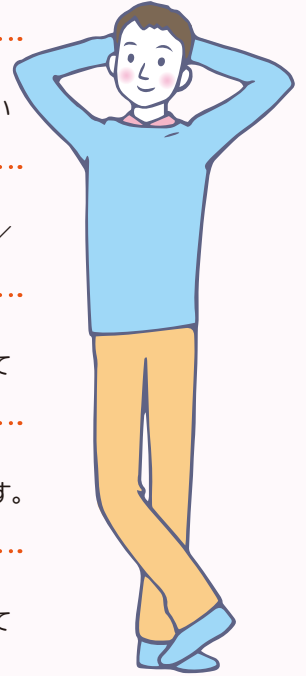
「困ったところ」の中で、期待通りにはできていないけれど、どうにかできているという行動を「ギリギリセーフ」としてみつけていきます。

第5回 ギリギリセーフ!をきわめよう!

いつ/どこで/誰と/何をしている/と困った行動がおきるのか?を考えます。その逆が「ギリギリセーフ」となりやすいことも学びます。

第6回 ペアプロでみつけたことを確認する!

ペアで現状把握表を検討して、今までの取り組みを振り返り、自分ができたことを確認します。「行動で見る」ことの大切さを学びます。

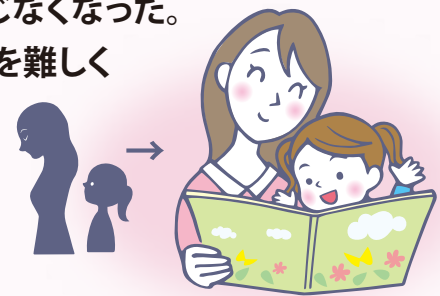


●参加した保護者に効果が現れています●

- 保護者の抑うつ状態が改善された。



- 育てにくさを感じなくなった。
- 子どもへの対応を難しく思わなくなった。



- 子どもをほめることが増えた。
- 子どもを叱ることが減った。



※日本語版ベック抑うつ質問紙 (BDI-II) ・
養育スタイル尺度による測定

パARENT・プログラムに参加して

●子どもとともに笑顔で送る毎日を●