

## ハッピー子育て講座へ ようこそ

ハッピー子育て講座は、厚生労働省が推奨する「ペアレント・プログラム」というプログラムを使った、保護者のための講座です。

○褒め上手になりたい、どうやって褒めるといいの？

○子どもに同じことを何度言っても聞かせても、ぜんぜん効果がなくて困っている

○子育てを楽しみたいのに、気づいたらイライラしているかも…

などと悩んでいる保護者のみなさんに

子どもにあわせた“ほめるコツ”を学ぶ講座を開催しています。

“ほめるコツ”を身につけて、ハッピーで楽しい子育てに役立ててみませんか。

### 《 教室の実際 》

#### 行動を確認しよう

- ・自分編・こども編にわかれた現状把握表という表を書きます。
- ・普段の行動を整理して、子どもに具体的にどのように行動したらよいか伝えるポイントを探したり、がんばっているところや努力しているところを見つけたりします。

#### 出来ていることを見つけよう

- ・隣に座った方とペアになって、表をみながら意見交換をします。
- ・ひとりでは見つけれなかった項目を一緒に考えたり、気付いたことについて話をしたりします。



#### みんなでシェアしよう

- ・ペアで見つけたよいところや、真似したい工夫している点などを発表します。自分に合うものを取り入れたり、真似をしたりしてみましょう。



## 学んだことを身に付けよう

- ・その日に学んだことを家でも試してみましょう。
- ・講座終了後もスタッフが残っていますので、質問や相談など気軽に声を掛けてください。

## 参加した方からの感想

- ・ほめる時間が増えて、子どもの笑顔が増えました。
- ・子どもと自分のことを考える時間が取れてよかったです。
- ・同年代の子をもつ保護者で
- ・子どもにイライラしてネットで検索することが多かったですが、具体的にどうしてよいかわかりませんでした。ここでは具体的な方法が聞けてよかったです。