

NPO 法人 みっくす

「子どものこころを理解する」～楽しい子育てのために～

心理スペース「ぽれぽれ」

いなまつ ゆか

HP <http://spaceporepore.com/>

BLOG <http://spaceporepore.tenkomori.tv/>



☆～★～☆～★～☆～★～☆～★～☆～★～☆～★～☆～★～☆～★～☆～★～☆～

1. からだほぐし

2. こころほぐし

3. 子どものこころを理解する～楽しい子育てのために～

わからないと腹が立つ、楽しくない

理解できると、お互いにホッとでき、楽しくなってくる

1) よくきく

①そのまま、受け入れる(受容)

そうなんやね

そうしたいんやね

②相手の立場に立つ(思いやる)想像力(共感的理解)

よくみる、よくきく、よく感じる

きめつけない・・・そうとは限らない、何かほかに理由があるかもしれない

巻き込まれない・・・少しクールなところを残す

気持ちを理解する

しんどかったね 嫌だったね やりたかったね 残念だったね

うれしかったね さびしかったね つらかったね

③自分に正直になる(純粋性)・・・何を言ってもいいというわけではない

どんな自分の気持ちも受け入れよう

嫌いでもいい 腹が立ってもいい

・親も子どもも安心できて、何でも言える関係になる

・完璧でなくていい、きこう、理解しようとする

4. 大切にする