

第23回 ピアサポ♡夢の虹 活動報告

親と子どもの「距離感」を見つめ直す、心温まるひととき

親と子どもの「距離感」

思春期の子育ては、言葉が減り、衝突が増えて親も子もしんどくなりがちです。

今月は「何を言うか」より「親の在り方」を大切に
するヒントを学びました。

🍃 マイルールを作る

子どもが安心を感じる距離を保つための
「マイルール」を決める。

🍃 「ひとりごと」で見守る

理解しがたい行動に直接ぶつかるのではなく、
自分の心を落ち着かせる「ひとりごと」に
変換して見守るコミュニケーション。

保護者のみなさんの感想

「みなさんの話を聞くと、一人だけじゃないと思い安心します。
共感し、認めてもらえる私自身の安心できる居場所です。」

「子どもが床をドンドンするのは『イライラ』ではなく
『不安』だったと分かりました。私が怖がらなくなった
ことで、子どもとの関係も良くなりました！」

「自分が『よかれ』と思っていることも、
子どもにとっては嫌なことかもしれない。
距離感を再認識できて良かったです。」

批判や指示は厳禁。今、話したくない人は、
ただ話を聞くだけでもOKです。

日常の子育てから少し離れ、ひと休みしに
お越しください。いつでもお待ちしております。

