

おやこ大学だより

2020年度11号(2021.3月号) Vol.117

ごあいさつ

春めいてきましたね。桜の開花がすぐそこまで来ています。

季節の変わり目は、心も体もバランスを崩しがちです。何もやる気が起きないけれど…ちょっとだけ何かをしてみる。

何もなかった日より、ちょっとだけ何かをした日にとしてみると、心持ちが違いますね♪

気軽にできるオススメストレッチ

春めいてきたとはいえ、今の時期、寒さを感じる日があると、なかなか体を動かす機会が少なくなります。そこで、スタッフ出演による(笑)気軽にできるストレッチをご紹介します。

今回は、上半身編「肩」「首」を中心にやってみました。



呼吸を止めないでゆっくりと♪



気持ちの良いところまで伸ばします♪

肩を中心にゆっくり前回り〜♪後ろ回り〜♪

ストレッチをやってみての感想「ほんのちょっと動いただけですが、体がポカポカです。」(っこり！)

センターのInstagramほぼ毎日更新中

センタースタッフの大半がインスタ初心者ながら毎回楽しくお送りしています。

センターの活動や講座のお知らせ、子育て情報やその日の出来事など、いろいろお届けしています。

是非、フォローしてお楽しみください!! 獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

Instagram : <https://www.instagram.com/legalservicecenterforchildren/>



おやこ大学だより編 ペアレント・トレーニング vol12「好ましくない行動に対する一貫した対応のためのアクションプラン」

ペアレント・トレーニングでは、「お子さんの困った行動(好ましくない行動)が見られた時、スルー(親が反応しない・注目しない)をして、好ましい行動に変化したタイミングで、注目(ほめる・声をかける等)する方法をお伝えしてきました

しかし「ここで怒ってはダメ」と思っている、つい感情的になりたくなることがありますよね。

そんな時役に立つのが、今回お知らせする【アクションプラン】行動計画というものです。

【アクションプラン】は【親の対応が感情的になりそう!これはスルーできない】こう思う子どもの行動に対して、[あらかじめ親の対応を考えておく方法](#)です。そのメリットは、どのように対応するのか事前に決めておくことで親はこころの準備ができるので、感情的に怒ってしまうことを避ける効果があります。

下の表は【アクションプラン】で使用する表ですが、活用方法については、次回お知らせしますね。

親の対応が感情的になりそう!スルー出来ない!と思ったときのアクションプラン

お子さんの、困った(好ましくない)行動は何ですか?	
お子さんに、代わりにとって欲しい行動は何ですか?	
お子さんは、いつ、どこで好ましくない行動をしますか?	
その行動が起きた時、私がとる行動は?(スルーのコツ、視線、身体、感情)	
子どもの困った(好ましくない)行動に注目する代わりに、私は何に集中する?	
子どもの好ましくない行動を目にして、くじけそうな自分を励ます言葉は?	
好ましくない行動をやめたり、好ましい行動を始めたとき、どのように「ほめる」?	
子どもが、好ましくない行動を辞めようとしないうち、どうする?	

次回号をお楽しみに

今月のおやこ大学だより、いかがでしたか? 次回号より、おやこ大学だよりがリニューアルします。より多くの方にお届けできるように、デザインが変わりますが、内容は変わりませんのでご心配なく☆そして…なんと今春、ホームページのデザインもリニューアルするのでお楽しみに♪

専門相談のお知らせ

2021年 3月12日(金) 14時30分~16時30分
作田 亮一先生(獨協医科大学埼玉医療センター子どもこころ診療センター)
2021年 3月18日(木) 10時~13時
名尾 典子先生(文教大学、臨床心理士)
2021年 3月22日(月) 10時~13時 ※実施未定
林 恵津子先生(埼玉県立大学、臨床発達心理士)
2021年 3月25日(木) 13時~15時
弁護士 (獨協地域と子ども法律事務所)

※すでに定員一杯でキャンセル待ちとなる場合があります。お問い合わせください。

お問い合わせ・投稿はこちらまで
獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

〒340-0041
埼玉県草加市松原1-1-10
TEL. 048-946-1781
FAX. 048-946-1782
E-Mail: kodomolc@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談
(無料 月~金 10時~16時)
048-946-1771
※祝祭日はお休み