

ママカフェで身につける、 笑顔の子育ての秘訣!

ママカフェは、ママ
パパ同士、講師と
も楽しく話しながら
わきあいあいと進
みます!

子育てが楽しくなるママカフェでは、 選択理論心理学の考えをベースとした子育て法を伝えています。

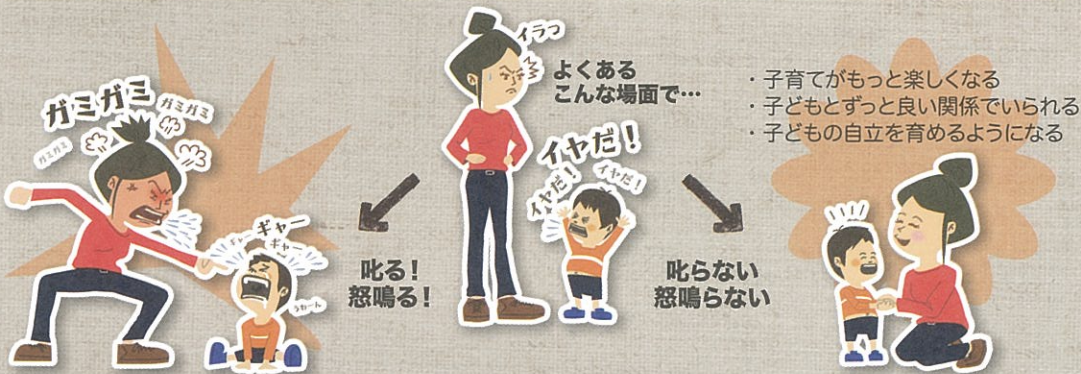
「どんな状況であっても周りに配慮しつつ、自分の欲求を自分自身でしっかりと満たせるようになる事=本当の自立」と捉え、叱ったり怒鳴ったりしないと行動出来ない子どもではなく、自分で考えて行動出来る子どもを育てます。また、ママ自身が自分を満たし、余裕を持って子どもと過ごせる毎日を作ることの大切さも合わせてお伝えしています。ママ自身が満たされ、子どももママとの日々を楽しみながら成長していく。そんな「子どもの自立と子どもとの深い絆」をしっかりと育む子育てライフのカギをお伝えしているのが、ママカフェです。

人気開催テーマ例

- ・ママパパのタイプ別、子育てをもっと楽しくする方法
- ・ママパパのストレス解消法～イライラ感情を上手に扱う秘訣～
- ・子どもの自立と子どもとの絆が育まれる育て方
- ・才能の種を育てる関わり方
- ・叱り方で悩むママの助けになる考え方
- ・子どもの好奇心と成長

毎回テーマ
が変わる!

など多数



講師紹介

M&F Relations代表
木村 宣貴
Yoshitaka Kimura

選択理論心理士
日本選択理論心理学会 常任理事
NPO日本リアリティセラピー協会会員
神奈川県立高校 非常勤講師(2011-2015年)

「大切な人とのより良い関係の築き方」を講師兼カウンセラーとして伝えている。幼稚園、学校、市区町村などからの講演依頼も多く、年間講演数は300回。また親子関係や夫婦関係の悩みに個別に応えるカウンセリングは年間40件以上。自身も2児のパパ。「きむにい」の愛称で親しまれている。

M&F Relations <http://www.mf-relations.com/>
Blog <http://ameblo.jp/mf-relations/>

きむにいの

叱らない怒鳴らない、 笑顔の子育てとは?

ある朝、玄関でママと娘の声。
「家上がるの?」→「ヤダ!」。「そこにいる?」→「ヤダ!」。「クツを脱がそうか?」→「ヤダ!」。何を言ってもヤダヤダ言ってます。

私も仕事への出発まで、あと3分だったのですが…。
「クツ自分で脱ぐ?」→「ヤダ!」。「そのままいる?」→「ヤダ!」。
やはり何を言ってもヤダヤダです。

私たち親は、子どもがどうしたいか? 答えを探してあげようと、しばしば必死になります。そして、いろいろな角度から聞いてみます。それでもヤダヤダ言うと、何とかしてあげようと思ひ、さらにいろんな答えを考え出します。

しかし、このとき答えを探るのはあまり意味がありません。
何か言われるのがイヤで、ヤダヤダ言っているだけなんです。

なので、何も言わずにそっと寄り添い、そのまま待ちました。娘は私にもたれ掛かり、しばらくクネクネしながらヤダヤダの動き。そのまましばらくじっと待っていると…クツを自分で脱ぎ始めました。そして脱いだクツを渡すと…自分でクツ置き場に。

大切なのは、そっと待つこと。何か言われたくないんです。自分でやりたいんです。もちろん対応はいつも同じではなく、状況により違います。

**大切なのは、子どもをコントロールしようとしない(されない)こと。
焦らずゆっくりと、子どもの状態をよく見て対応していきましょう!**
ほんのわずかな時間なのでから。



実践法を
ブログで紹介!

ママカフェママの実践レポート

自分の関わりだけで、 3か月で子どもがこんなに落ち着いた!

ママカフェに参加して3か月が経ちます。
初めて参加したママカフェで息子は大暴れ! オモチャの鍋を振り回しお友達を押ししたり叩いたり、酷い状態でした。

その時に講師の木村さんのお話を聞き、私は息子をコントロールし、コントロールされているんだと気がきました。息子の行動ばかり問題視していたけど、変わる必要性があったのは母親である自分でした。

それから1か月…

怒鳴らない叱らないを徹底したら、息子がみるみる落ち着き人のお話が聞けるようになりました。

さらに2か月目…

質問と選択肢を与える関わりを続けていたら、自分のした良い事も悪い事もその経緯を自分で説明してくれるようになりました。以前は公園に行っても、お友達を理由もなく叩いたりして仲良く遊べなかったのが、いつでも新しい友達を見つけて仲良く遊べるようになりました。私も家族も本当にびっくりしました。

そして3か月目!

私自身が心の余裕を持ちポジティブでいられる事に気がきました。沢山の気づきをくれるママカフェに感謝しています!



ゆうくん(3歳)
ゆうこさんの場合…