

～親であるすべての人のために・・・、小さな変化 大きな前進～

前向き子育てプログラム



トリプルP

Positive Parenting Program



トリプルPをご存知ですか!? 子育てに自信がもてるようになるためのプログラムです!

『トリプルP(Positive Parenting Program)：前向き子育てプログラム』はオーストラリアで開発され、現在16カ国で実施されている親向けの参加体験型のプログラムです。科学的根拠にもとづきながら、誰にでもわかりやすく構成されているプログラムなので、今すぐ子育てで実践していただけます。子どもの問題を親がどのようにとらえて、どんな関わりをもったら子どもの問題が解決されるのか、子どもの発達が上手に促されるのか、それぞれの親子に合わせた方法や具体的なスキルを学びます。子どもの自尊心を育み、子育てを楽しく前向きにしていくためのプログラムです。

トリプルPって、こんなにすごい!!

トリプルPの効果を評価する多数の研究が長年にわたり行われています。西オーストラリア州の研究では、就学前の子どもを持つ718人の親を対象にトリプルPが行われ、プログラムの効果をプログラムに参加しなかった806人の親と比較し、さらに2年間の追跡評価を継続しました。プログラムに参加した親は子どもの問題行動と親のしつけ方の改善が認められ、また、親のうつ、不安、ストレスレベルの減少、夫婦関係の向上、子育てに関する夫婦間の衝突の減少について顕著な効果がみられました。そして、トリプルPに参加した親の89%がプログラムをすばらしいと評価しました。これらの結果を基に、すべての親がトリプルPを実践すると、2年後には子どもの問題行動が37%減少すると予測されています。【Zubrick他(2001)研究】

日本では川崎市(神奈川県)、摂津市(大阪府)、和歌山市等でトリプルPの導入が進んでいます。海外での効果と同様に、プログラムの前後で親の子育てスタイルは改善され、ストレスレベルが大幅に減少するという効果が認められています。また、子育てが楽になった・・・、楽しくなった・・・という参加者の声も聞かれました。

トリプルP～前向き子育てプログラム～の目的!!

- 親に対して ⇨ 子育ての知識、技術、自信の向上
- 子育ての環境 ⇨ 安全で、活動的、暴力や争いの少ない環境を創る
- 子どもに対して ⇨ 社会性、情緒、ことば、知能、行動の力を伸ばす



前向き子育ての基本原理！！



安全に遊べる環境づくり

子どもには安全で楽しく遊べる環境が必要です。また、探検や発見が多く、楽しいことを体験できる家庭生活は、子どもの好奇心を高め、言語や知能を発達させます。

積極的に学べる環境づくり

自分でやってみるように励ますことが、子どもの学ぶ力を育てます。子どもの好ましい行動に注目し、前向きな注意を向けることが、子どものやる気を育てます。

一貫した分かりやすいしつけ

間違った行いにはすぐに対応すること、好ましい行動を分かりやすく教えること、親の気分で対応がかわるのではなく、いつも同じ基準で子どもと関わるのが大切です。

適切な期待感をもつ

子どもの発達は一人一人違います。親が子どもに一度に色々なことができるようになることや、完璧にできることを期待するとなれば、問題が起きてしまいます。

親としての自分を大切にする

一人の大人として自分自身の欲求が満たされていれば、親であることに余裕が生まれます。いい親であるということは、人生のすべてを子どもが占めていることではありません。自分を大切にしよう心がけることはとても大事なことです。

トリプルPではこのような子育て技術を紹介します！！

子どもの発達を促す 10の技術

子どもとの建設的な関係を作る

- 1、子どもとの良質な時間を過ごす
- 2、子どもと話す
- 3、愛情を表現する

好ましい行動を育てる

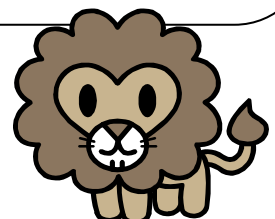
- 4、子どもを描写的にほめる
- 5、注目している気持ちを伝える
- 6、夢中になれる活動を与える

新しい技術や行動を教える

- 7、よい手本を示す
- 8、時をとらえて教える
- 9、アスク・セイ・ドゥ
- 10、行動チャート

子どもの問題行動に対応する 7つの技術

- 1、わかりやすい基本ルールを作る
- 2、ルールが守れなかった時の
対話による指導
- 3、小さな問題行動に対する計画的な無視
- 4、はっきり穏やかな指示
- 5、問題に応じた結果で対処する
- 6、クワイエット タイム
- 7、タイムアウト



あなたも、トリプルPを実践してみませんか！！



子どもを育てることの喜びや幸せを感じながらも、それ以上に困ったり、悩んだり、行き詰まりを感じたり・・・、子育てって、大変ですよ。

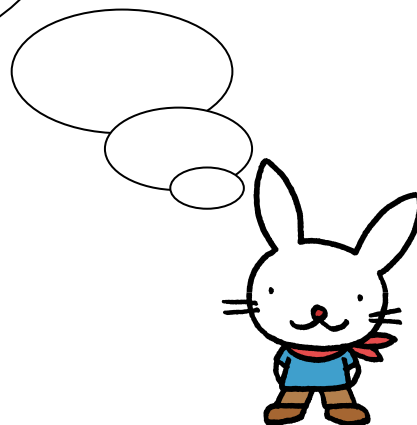
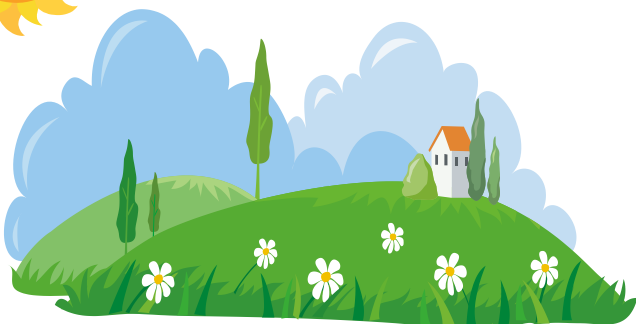
そんなみなさんに、トリプルPの前向き子育てプログラムがお勧めです！
トリプルPのプログラムのねらいは、子どもの能力をどう伸ばしていくか、実践的な考え方を理解していただくことです。どのように前向きな親子関係を築けばよいか、どのようにして子どもが新しい技術や行動を身に付けていく手助けをすればよいかを探り、また、問題行動にどう対処すればよいか、実際に役立つ対応策を考えていきます。大きなストレスを感じることなく、今すぐに実践できます！！



◇◇◇おひさまにこにこクリニックでは、 子育て中のお父さん、お母さんを応援します◇◇◇



おひさまにこにこクリニックでは、トリプルPに関する情報提供や前向き子育てプログラムを使った連続講座を開催予定です。講座はクリニックのスタッフが講師となり、5回のグループセッションと3回の電話セッション、合計8回のセッションがあります。10人前後の少人数でテキストやDVDを使い、ディスカッションやロールプレイをしながらトリプルPの子育て技術を学んでいきます。トリプルPに興味を持たれた方、講座についてもう少し知りたい方、参加希望の方・・・、どんなことでも結構ですので、気軽にスタッフまでお声をかけてください。





おひさまにっこクリニック

〒679-1115

兵庫県多可郡多可町中区天田43-1

TEL: 0795-30-0130

FAX: 0795-30-0131

<http://www.ohisama-2525-clinic.com/index.html>