

混乱を乗り越える: 家庭で元気に過ごすための子育てハック

子育てはやりがいがありますが、それなりの困難も伴います。時には孤独を感じたり、負担が重く感じられる瞬間もあるかもしれません。このような時には、自信喪失や疲労感、困難を乗り越えられないという感覚と闘うことがよくあります。

こうした感情を持つことも子育て経験なのだと認識することが大切であり、より重要なのは、多くの人が同じような感情を共有しており、あなたは一人ではないという感覚を持つことです！

このセッションでは、親のストレスの様々な側面、その親と子の双方への影響、そして最も重要なこととして、これらの課題を乗り越えるための効果的な対処メカニズムについて探っていきます。

学習の目的

- 親のストレスを理解し、それが不健康になるときを認識する
- 親のストレスの原因で何で、それが私たちや子供たちにどのような影響を与えるのでしょうか？
- 応用: レジリエンスを高め、親のストレスを克服するための子育て戦略

コンテンツ概要

早期サインの識別: 親のストレス要因を理解する

- ストレス/バーンアウトの認識
- 親のストレス/バーンアウトのサイン:
 - 疲労感
 - 非人格化 (Depersonalisation)
 - 達成感の欠如
- 親が直面する一般的なストレス要因: 育児を難しくするものは何か？

親のストレスの影響と育児スタイルの関与

- 心身の健康への影響
- 自身の育児スタイルとの関連
- 子どもの発達への影響

短期および長期の育児戦略

- 緊張した瞬間における身体と感情の反応へのマインドフルネス
- 長期的なレジリエンス構築
- 一時停止と距離を置く戦略