

行動チャート

子どもの行動	現在どのように反応(対応)しているか

お子さんの恥や罪悪感について(1)

1. お子さんの問題行動が恥や罪悪感によって、もしくは、それらを回避するために引き起こされていることはありませんか？

2. お子さんは、どんなことを恥ずかしい/申し訳ないと思っているでしょう？

お子さんの恥や罪悪感について(2)

3. 似たような状況で、問題行動が起こらないのはどんな時ですか？

4. 恥や罪悪感を減らすために、どんな関りができそうですか？

宿題

セッション2では感情や行動のメタ認知を高める内容でした。各自、次の課題にも取り組んでみましょう。

- あなたにとって、下層の脳が活性化してしまう場面を書き出してみましょう。お子さんにとってはどうでしょうか。
- お子さんが恥や罪悪感を感じるのはどんな時でしょう？
- その場面でのより良い対応方法を考えてみましょう。
- お子さんと感情のリテラシー演習に取り組みましょう。



宿題より

1. あなたにとって、下層の脳が活性化してしまう場面を書き出してみましよう。
お子さんにとってはどうでしょうか。