

まるHUG@FAMILY
家族が笑顔になる
7日間チャレンジ

Day# 5 課題

朝起きてから寝るまで何でも指示をだしてない？
これって誰の責任だったけ？

自分で考え、決断し、行動できることが
ライフ・スキル。境界線を意識しよう。

紙に、家族のためにしていることを
3分間、書き出してみてください。

次に、書き出したリストの中で、
本人ができること、やるべきことに○をつけましょう。
※子どもの年齢や特性を考慮します。

少しの時間、考えてみてください。

いつまであなたが管理しますか？
いつから、子どもに任せますか？

バウンダリーは意識的に、手を放していく決心のこと。
どうしたら、子どもの責任を伝えられるか考えてみましょう

これらを考えたら
5日目クリア
とメッセージください！