



NHA®の要旨

こころを育てるアプローチ

NHAは、親や教育者が使うただの行動療法ではありません。あなたの人生で健康的な人間関係を築くための哲学・考え方です。1992年にハワードグラッサーにより考案されました。NHAは家族間、学校、里親、医療関係スタッフ、ソーシャルワーカー、刑事裁判所などで、成果を生み出しながら広く使われているテクニックです。

NHAは、自分で自制する力を育む方法で、どんな年齢の子どもでも効果があるとわかってきています。子どもが、自分や両親や世界を、どのように感じ・とらえるかを変化させていきます。**自分がポジティブな言動をすると、非常にたくさんのほめ言葉、エネルギー、承認、報酬をもらえることを学びます。**そして、それにより**自分のポジティブな自己像を築くのを促します。**これを「**内なる豊かさ**」と呼んでいます。

「**激しさ**」は、NHAでは重要なカギです。悲しいことに、「**激しい**」という言葉には、大人からまるで敵のように見られている、ネガティブなイメージがあります。NHAの考え方では、「**いい方向で育むことができる、子供に大きな成功をもたらすようなパワフルな性質**」だと考えています。子どもが自分の激しさを素晴らしいものだと認識するようになると、困った行動は減っていくのです。

NHAは**3つの宣言**からなりたっています。これが**子どもの大きな成長を支えます。**

第一の宣言：絶対に NO!

ネガティブな行動に、自分のエネルギーや時間や関係を与えることをしません。問題を起こした子に対して、大きな反応をしてエネルギーを向けません。自分の時間とエネルギーは、成功を見つけるためにとっておきます。

第二の宣言：絶対に YES!

絶え間なく、戦略的に、子どもを新しい成功のパターンへと導きます。どんなに小さいことであろうと、明確で否定できない証拠を提示しながら、子どもがどんなに素晴らしいのかを伝えます。そして、常に成功や達成を認めます。

第三の宣言：絶対に Clear! (明確に)

もし子どもが、ルールを破ったら、常に規則正しくリセットをします。

NHAの講演会、ワークショップに関するお問い合わせ：

(社) Sea Light Wellness Center

Tel: [054-340-0700](tel:054-340-0700)

Mail: nhacontact@nhajapan.com

facebook: NHA Japan

Fax: 054-340-0700

Web: <https://nhajapan.com>



NHA®JAPAN
公式LINE 