

困っている子をほめて育てる

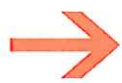
## ペアレント・トレーニング 参加者募集 !!

日頃、子育てで悩んでいることはありませんか？



「いつもはつい我が子にいらいら、つい怒ってしまいがち、そのあと、決まって自己嫌悪…」  
「叱っても言うことを聞かない。どうしたらいいんだろう…」

「ほめたいけど、何をほめればいいのか、どうほめていいかわからない…」



なぜなのか、どうすればいいのか、この機会に一緒に勉強していきませんか？  
皆様の参加をお待ちしております

このプログラムでは、具体的な行動の見方、ほめるコツをはじめ、効果的な指示の出し方など、子どもの行動を修正するにあたって、親と子が穏やかに、気持ちよく、協力的にできるような具体的な方法を示していきます。(参加は保護者のみとなります。)



日 程： 2015年4月24日より 隔週金曜日（8月お休み）

時 間： 午前グループ 10時00分～11時30分

午後グループ 13時00分～14時30分

場 所： 横浜療育医療センター 1時間30分程度のグループワークを行います

人 数： 各グループ3～4名 \*当センターを初めてご利用の場合は医師の診察に入って頂く必要があります

参加費： 1回 2160円（2000円＋消費税）

回 数： 全10回のプログラム + 事前・事後面談

申し込み締め切り：2015年3月6日（金）まで

プログラム内容：

4月24日 第1回 オリエンテーション

子どもの行動を3つに分ける

5月8日 第2回 上手なほめ方

5月22日 第3回 上手な『無視』の仕方

6月5日 第4回 『無視』と『ほめる』の組合せ

6月19日 第5回 指示の出し方のコツ

7月3日 第6回 指示の出し方のバリエーション

7月17日 第7回 表を使ったほめ方

9月4日 第8回 許しがたい行動への対応

9月18日 第9回 学校との連携

10月2日 第10回 まとめ

困っている子をほめて育てる

## ペアレント・トレーニング 参加者募集 !! (グループワーク)

各回の進め方：

宿題の報告と振り返り ⇒ 本日のテーマ ⇒ ロールプレイ ⇒ 話し合い

- 家庭での練習が最も大切！なので、毎回宿題があります。
- プログラムはステップ・バイ・ステップ方式です。  
前回の内容を土台にして新しいことを学ぶため、途中参加はできません。  
できるだけ、遅刻や欠席のないようお願いします。

私がペアトレを受けようと思ったのは、子供をほめることが出来なかったからです。怒る事は出来てもほめる事が出来なかったからです。考えるより先に感情で怒っていました。これではいけない。考えれば考えるほど、感情が先に出てしまいました。ペアトレを受けてからは少し考えてから子供と話しをするようになりました。それでも怒りそうな時は、子供の顔が見えないように別の部屋に行って冷静になってから、話しをするようにしました。そうしたら、子供の良い所を少しずつではありますが見つけることが出来るようになりました。ペアトレは、まず、自分を見直す事、それから、子供の良い所を見つける。それから、直したい所を一步一步ゆっくりと歩いていくことだと思います。

### 参加者の感想

私が体験したペアレント・トレーニングとは、私達が日頃、子供の対応に悩んでしまった時にどうすれば良いのかを、我が子の場合をふり返り、具体的に学び、そして実践してみるものでした。

受講期間中は課題を行うのが困難で、悩んでしまう事もありましたが、2週間後にはしっかり振り返り、どこが大変だったのか、それはどうすべきだったのか、の答えあわせが出来た事が良かったと思います。

はずかしかったシミュレーションも、実際にやっておいたから子供と向き合えたんだと思います。教えて下さった先生方、本当にありがとうございました。

問い合わせ：横浜療育医療センター リハビリテーション課  
臨床心理士 大川まで TEL045-352-6893 (リハ課直通)