

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。(参加者は保護者のみとなります。)



内容		火曜日グループ	水曜日グループ	金曜日グループ
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	5月16日	5月18日
第2回	上手なほめ方	5月22日	5月30日	6月1日
第3回	上手な『無視』の仕方	6月5日	6月13日	6月15日
第4回	『無視』と『ほめる』の組み合わせ	6月19日	6月27日	6月29日
第5回	指示の出し方のコツ	7月3日	7月11日	7月13日
第6回	指示の出し方のバリエーション	9月4日	9月12日	9月14日
第7回	表を使ったほめ方	9月18日	9月26日	9月28日
第8回	許しがたい行動への対応	10月2日	10月10日	10月12日
第9回	学校との連携	10月16日	10月24日	10月26日
第10回	まとめ	10月30日	11月7日	11月9日

時 間： いずれも10時00分～11時30分

場 所： 横浜療育医療センター ※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ください必要があります

人 数： 火曜日グループ定員4名 水曜日グループ定員4名 金曜日グループ定員4名 (先着順)

参加費： 1回 2160円 (2000円+消費税)

回 数： 全10回のプログラム (グループワーク) + 事前・事後面談 (個別面談)

申し込み期間： 12月1日 (金) ~3月10日 (金) まで

問い合わせ先： 横浜療育医療センター 心理 大川

TEL045-352-6893 (リ八直通)

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ふり返り、どこが大変だったのか、それはどうすべきだったのか、の答え合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。

グループでの参加は難しいが、個別にペアトレを受けたいという方もお問い合わせください。