

イライラを減らす子育て術

ペアトシ基本の「き」

みんなで学ぶ
みんなで考える

全4回連続講座（途中回からの参加はできません）

*ペアトシとはペアレント・トレーニングの略です。

子どものわがままや困った行動に、どう対処していますか？怒鳴らず、穏やかにすごせれば、お互いに気持ちがいいですね。

子育てに近道も正解もないけれど、イライラを減らす方法はあります。ペアレント・トレーニングの基本を一緒に学びませんか。

第1回	1月19日(火)	第2回	2月2日(火)
第3回	2月16日(火)	第4回	3月2日(火)

時間 受付 10:00～ 10:15～11:45

場所 貫井子ども家庭支援センター

対象 3～8歳までの子どもの保護者

定員 4名（お子さんとの参加はできません）

進行役 貫井子ども家庭支援センタースタッフ

申込 貫井子ども家庭支援センター

12月22日 3577-9820
申込開始

練馬区貫井3-25-15（地図は裏面）

ペアレント・トレーニング 基本の「き」

本来は全 10 回のプログラムですが、基本事項を全 4 回で学びます。



「ママ、みてみて！」子どもは注目されることが大好きです。だから、好ましい行動をしている時には、きちんと関わってあげましょう。注目のパワーを利用して、好ましい行動を増やしていきましょう。

逆に、困った行動には、見て見ぬふりをして、困った行動をやめた時に、注目して関わってあげましょう。そのために、まず、子どもの行動を 3 つに分けることから始めます。(続きは、講座の中で…)

～今までの参加者の方の声～

- ☆「子どもを変える」ではなく「自分を変える」視点に立てた☆他の方の話を聴いて、自分のことに置き換え冷静になれた☆ちゃんとさせようとして、言い過ぎて待てなかったことを認識することが出来た
- ☆出来ないと思っていたことが出来た時は褒めていたが、当たり前のことを褒めていないことに気がついた
- ☆頭の整理ができて、自分が落ち着いてきた☆他のお母さんの悩みが似たりよったりで、自分一人の悩みがないので安心した☆いつどのような時にイライラするのか分かったことで、自分のイライラへの心の準備が出来るようになった☆親の考え方・見方が変わると不思議と子どもも変わるんですね
- ☆大人も「できないこと」に注目されるより「できること」に注目してもらい、褒められたほうが嬉しいです。それは子どもも同じだということに気がつけたのが、とても大きかったです
- ☆ロールプレイで子どもの気持ちを実感できて、とても良かったです☆怒り声より、ほめる声の方が家の中に多くなったと思います☆

貫井子ども家庭支援センターは身近な相談窓口です

❁ 相談業務 ❁

18 歳未満のお子さんと子育て家庭の身近な相談窓口です。

育児、しつけ、教育で悩んだり困ったりしたら、一人で抱えこまず、気軽にご相談ください。

電話・来所にて個別相談ができます(無料)。

お子さん自身からの相談も、いつでも受け付けています。

❁ 子育て支援 ❁

子育てに関連する講座やおしゃべり会を定期的開催しています。

