

イライラを減らす子育て術

みんなで学ぶ
みんなで考える

ペアトレ基本の「き」



全5回連続講座（全講座参加可能な方）

*ペアトレとはペアレント・トレーニングの略です

※通常のペアレントトレーニングの短縮版となります。ご理解の上お申込ください。

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。



日 程：第1回 5月16日(金) 第2回 5月30日(金)
第3回 6月13日(金) 第4回 6月27日(金)
第5回 7月11日(金)

時 間：10:15～11:45(受付 10:00～)

場 所：地域子ども家庭支援センター貫井

対 象：3歳～8歳までの子どもの保護者

定 員：4名程度(お子さんとの参加はできません)

進行役：地域子ども家庭支援センター貫井 スタッフ

申 込：地域子ども家庭支援センター貫井

申込開始日：4月18日(金)10:00～

申込先：03-3577-9820

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5回で学びます。



「ママ、みてみて!」子どもは注目されるのが大好きです。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、自分一人の悩みでないので安心した☆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付いたのが、とても大きかった☆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☆怒り声より、ほめる声の方が家の中に多くなったと思う☆ロールプレイをすることで実生活に活かせることにびっくりしました☆接し方を変えることで結果的に子どもも変わってきたと実感した☆

地域子ども家庭支援センター貫井は身近な相談窓口です 月～土 9:00～17:00

☆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に開催しています。

