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よね。

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。

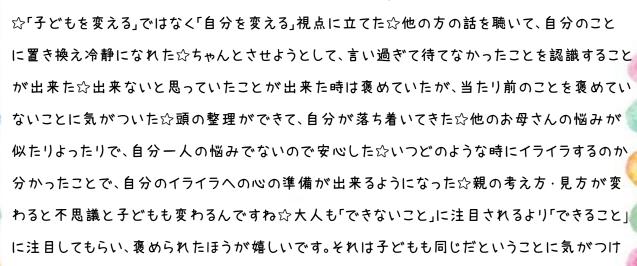


「ママ、みてみて!」子どもは注目されることが大好きです。だから、好ましい行動をしている時には、きちんと関わってあげましょう。注目のパワーを利用して、好ましい行動を増やしていきましょう。

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・・・)





☆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

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

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。

