

ペアレント・トレーニングの基本を学ぶ

～子どもと良い関係をつくるための連続講座～

「楽しく、明るく子育てをしたい…」は多くの親御さんの願うことでしょう。でも、「子どもが言うことを聞かない」「つい怒鳴ってしまう」など、お悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

ペアレント・トレーニングは、親が子どもにわかりやすい具体的で効果的な対応を身につけることで、親子のコミュニケーションをよりスムーズにし、日常生活がより穏やかに送れるように親御さんをサポートするものです。

同じような悩みを持つ親御さんたちと、小グループで一緒に学んでみませんか？



日 時 金曜日（全6回） 10:00～12:00（1回120分）

①5月17日 ②5月31日 ③6月14日 ④6月28日

⑤7月12日 ⑥9月13日

*部分参加はお受けしておりません。

対 象 練馬区に在住で、小学1年～小学3年生のお子さんの保護者の方

定 員 6名程度（保育なし）

場 所 地域子ども家庭支援センター関 会議室（2階）

申 込 4月12日（金）～4月26日（金）

窓口・電話での申込になります。申し込み時に、お話（お子様の様子や困りごとなど）を伺わせていただきます。

申込多数の場合は抽選で決定し、5月10日（金）頃にお知らせします。

参加費 無料

*講師 坂爪 香（臨床心理士・公認心理師）



<問合せ・申込み先>

地域子ども家庭支援センター関：〒177-0051 関町北1-21-15

電話 5927-5911 開設時間 月～土 9時～17時（日・祝日は休み）

※0歳から18歳未満の子育てに関する「なんでも相談」を受け付けています。

ペアレント・トレーニングについて

ペアレント・トレーニングは子どもの行動を直すためのものというよりは、親が子どもにわかりやすい具体的で効果的な対応を身につけることで、親子のコミュニケーションをよりスムーズにし、日常生活がより穏やかに送れるように親御さんをサポートするものです。

ペアレント・トレーニングに期待できること

- ① 子どもの特徴を理解し、良い行動を増やせます。
- ② 困った行動を減らす方法を学び、毎日のトラブルを少なくします。
- ③ グループで学びあうことで、支えられ、親としての自信をとりもどせます。

講座参加にあたってのご注意

- ① 毎回の内容を積み重ねて学びます。全ての回に参加してください。
 - ② 毎回、簡単なホームワーク（宿題）がでます。
 - ③ グループで話されたこと、メンバーのプライバシーにかかわることは口外しないでください。
- *当日の保育はありません。お子さんと一緒に参加はできません。

☆子どもと良い関係をつくるための連続講座内容（予定）

- ◎オリエンテーション・自己紹介・子どもの行動を3種類に整理しよう
- ◎肯定的な注目（ほめる・認める）を与えよう
- ◎好ましくない行動を減らす①—親が落ち着いて指示をする—
- ◎好ましくない行動を減らす②—子どもの協力を引き出す—
- ◎好ましくない行動を減らす③—計画的無視（流す）—
- ◎制限を設ける—警告とペナルティの与え方—

参加者の方の感想

子どもを叱ってイライラすることが減ったので、あまり疲れなくなりましたし、子どもとの時間が楽しくなりました。

「ほめる」ことはとても大切で、少しずつ子どもが変化したと感じました。

ペアトレのロールプレイでは、実際にやってみることで、子どもの気持ちがわかり良かったです。

