

9月から開催のペアレント・トレーニング（グループ）参加者募集は定員に達したため、募集を締め切らせて頂きました。グループでの参加をご希望の方は、来年度以降のご案内となります。しかし、現在お困りごとがあったり、今、ペアトレのスキルを習いたいという方は、個別で心理相談やペアトレを実施することもできますので、お問い合わせください。

日 程： 随時

時 間： 60分 月～金、土（月1回）の中から応相談

場 所： 横浜療育医療センター

参加費： 3240円（3000円＋消費税）

問い合わせ先 横浜療育医療センター 臨床心理士 大川まで 045（352）6893

ペアレントトレーニングとは？

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。



プログラム内容：

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

第2回 上手なほめ方

第3回 上手な『無視』の仕方

第4回 『無視』と『ほめる』の組み合わせ

第5回 指示の出し方のコツ

第6回 指示の出し方のバリエーション

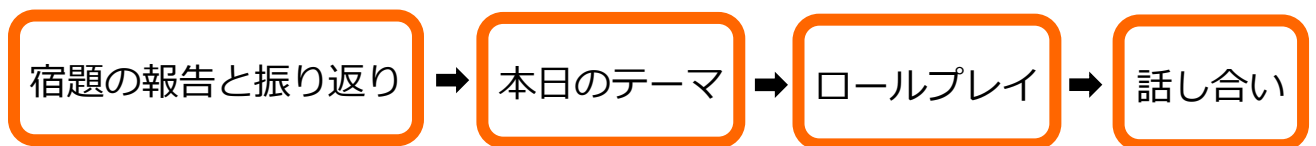
第7回 表を使ったほめ方

第8回 許しがたい行動への対応

第9回 学校との連携

第10回 まとめ

各回の進め方：



- 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、実際にやってお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。