

悪循環→好循環へ！ほめて育てる

前期ペアレント・トレーニング 参加者募集!!

日頃、子育てで悩んでいることはありませんか？



「いつもはつい我が子にいらいら、つい怒ってしまいがち、そのあと、決まって自己嫌悪…」
「叱っても言うことを聞かない。どうしたらいいんだろう…」

「ほめたいけど、何をほめればいいのか、どうほめていいかわからない」



なぜなのか、どうすればいいのか、この機会に一緒に勉強していきませんか？
皆様の参加をお待ちしております

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。（参加者は保護者のみとなります。）



内容		金曜日
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	5/7
第2回	上手なほめ方	5/21
第3回	上手な『無視』の仕方	6/4
第4回	『無視』と『ほめる』の組み合わせ	6/18
第5回	指示の出し方のコツ	7/2
第6回	指示の出し方のバリエーション	7/16
第7回	表を使ったほめ方	9/3
第8回	許しがたい行動への対応	9/17
第9回	学校との連携	10/1
第10回	まとめ	10/15

時 間： 金曜日グループ

10時15分～11時45分

場 所：横浜療育医療センター

人 数： 最大3名

参加費： 1回 2200円（2000円+消費税）

回 数： 全10回のプログラム（グループワーク）+ 事前・事後面談（個別面談）

申し込み締め切り： 2021年4月7日(水)まで

※当センターを初めてご利用の場合は 医師の診察に入っていただく必要があります。初診のご案内は 医療福祉相談室(045-352-6891)までお問い合わせください。

問い合わせ先：横浜療育医療センター 心理 大川

TEL：045-352-6893（リ八課直通）

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。

グループではなく、個別やご夫婦でのペアレント・トレーニングを希望される方も随時募集しておりますのでお問い合わせください。

(個別の場合は保険診療でできる場合があります)