

保護者各位

ペアレントトレーニングに参加してみませんか？<ご案内>

…「ペアレントトレーニング」とは？

最近、子どもとコミュニケーションがうまく取れない、子どもとゲームのことでいつももめてしまう、子どもが困っているときどんな声掛けが良いかわからない…など、気になることはありませんか？

ペアレントトレーニングは、親が子どもへの現実的で効果的な対応を身に着け、親子で日常生活を穏やかに過ごせるよう親をサポートするためのプログラムです。参加者の皆さんと意見交換しながら、一緒に学んでみませんか？

研修は全8回参加が基本です。主な内容は以下の通りです。

- 第1回 「子どもの行動を3種類に分けてみよう」
- 第2回 「肯定的な注目を与えよう」ほめ方のコツ、スペシャルタイム
- 第3回 好ましくない行動を減らす①ー上手な無視の仕方ー
- 第4回 好ましくない行動を減らす②ー無視とほめるの組み合わせー
- 第5回 子どもの協力を増やす方法①ー効果的な指示の出し方①ー
- 第6回 子どもの協力を増やす方法②ー効果的な指示の出し方②ー
- 第7回 子どもの協力を増やす方法③ーよりよい行動のためのチャート（BBC）ー
- 第8回 制限を設けるー警告とペナルティーの与え方ー



1. 研修日程

- | | | |
|-----|----------|-------------|
| 第1回 | 6月14日（土） | 14：00～16：00 |
| 第2回 | 6月28日（土） | 14：00～16：00 |
| 第3回 | 7月12日（土） | 14：00～16：00 |
| 第4回 | 7月26日（土） | 14：00～16：00 |
| 第5回 | 8月 9日（土） | 14：00～16：00 |
| 第6回 | 8月23日（土） | 14：00～16：00 |
| 第7回 | 9月13日（土） | 14：00～16：00 |
| 第8回 | 9月27日（土） | 14：00～16：00 |
- ※予備日 10月11日（土）、10月25日（土）



会場外観：ミモザ（大口病院横）

2. 会場

ミモザ（伊佐市大口大田 69-1）

3. リーダー、サブリーダー

大口病院心理相談室 佐抜・川畑・徳田

4. 対象・定員・申込方法

対 象：小学生のお子さんがある保護者

募 集 定 員：8名の予定です。

申 込 方 法：申し込み希望の方は QR コードを読み込むか、[こちら（リンク先に移動します）](#)から手続きください。

申し込み期限： 5月 30日（金）

お申し込みはこちらから



【問い合わせ先】

伊佐市役所こども課こども相談係（担当：長倉）TEL：23-1316
大口病院 心理相談室 TEL：22-0336

～令和5年度・6年度 参加者のコメント～

注...これまでお母さん方の参加が多いのですが、お父さん、祖父母の方の参加も募集しています。



仕事、家事、子育てで自分に余裕がなく、子どもたちを怒ってばかりの毎日でした。寝る前に「ちょっと怒りすぎたかな、あの時は褒めてあげればよかったな…」と反省の日々。

ペアトレに参加して、同じような悩みのお母さん方と「そうそう」と話すことができ、それだけで気持ちに余裕ができた気がします。自分では考えつかなかった子どもたちへの声かけを色々と教えていただき、とても良かったです^^



冷静な頭で、子育ての悩みに向き合う良い時間となりました(*^_^*)

子育てのヒントをたくさん学べる場✧ 私の関わり方や捉え方を少し変えるだけで、こどもにも変化が見えました！



いくつかの気づきを得られた講座でした。子どもと笑って向き合える時間がふえました。受講してよかった！



子どもの困り事や心配なことについて考えていくことで、子どもへの対応の仕方の引き出しが増え、親も子もうまくやっていく方法を、保護者の皆さんや心理士の方と話し合って共有することができました。



専門家による根拠に基づいたわかりやすい説明が、日ごろの親子のやり取りを納得させてくれました。思い通りにいかないことも、気持ちを汲み取ってもらえて安心しました。

他の家庭のお話もしきけて、じぶんの話もできて、毎回満足感がありました。帰るときには、「今度はこうしてみよう」「こう伝えたらどんな反応があるかな」と、もっと話してみたい、もっと関わってみたいという気持ちになって、早く子どもに会いたくなりました！持続して実践できないこともあります、自分と子どもを客観的に見てみるきっかけになるので★オススメ★です。



受講したその時は内容を理解したつもりでも、家に帰り、子どもに向き合うと怒りが先に来てしまい学んだことを活かせず反省ばかりでした。でも講師の方や参加者と一緒に解決方法を考えながらできる事を続けていく、だんだん親子の言い争いが減ってきて、

素直な返事が返ってくるようになりました。ほんの少し意識と視点を変えるだけでも笑顔で過ごせる時間が増えて親にとっても子どもにとっても良い影響をもたらしてくれました。8回も参加できるかなと不安がある中申し込んだのですが、受講してよかったと思います。