

# ペアレントトレーニングとは



子育てって、本当に毎日大変ですね。困った行動や危ない行動を繰り返すわが子を、なんとかしなくちゃ！と叱って怒って諭して、何度も何度も同じことを言って、へとへと。こういうときは、親子関係の悪循環に陥っています。

このプログラムは、子どもにわかりやすい具体的で効果的な対応を、親御さんが身につけることで、親子関係の悪循環を断ち、親も子も「わたし達、いい感じ！」と思いながら、穏やかに日常生活を送れるようにするものです。わが子の行動を観察し、実践しながら対応を学んでいくので、自然と自分の子どもに合ったオーダーメイドの育児方法となります。

普段から頑張っているのに、さらに頑張るのか…とうんざりする親御さんもいらっしゃるかもしれません。このトレーニングは必死に頑張るものではなく、ちょっとしたコツや具体的な方法を学ぶことで、子育てを楽にしていけるものなのです。同じ悩みを持つ親同士、子どもの変化を楽しみつつワイワイやりましょう♪

## プログラムの対象となる子どもとは？

\*ほめられるのが好き

\*言葉による指示が理解できる

\*ある程度、共感性がある

この3つがそろっている3、4～10歳程度のお子さん

## プログラムの内容

全10回 各回1時間半程度

- ① オリエンテーション 行動を三つに分ける
- ② 好ましい行動：肯定的な注目を与える ほめる練習
- ③ 好ましくない行動：注目を取り去る 無視の練習

- ④ 無視とほめるの組み合わせ
- ⑤ 効果的な指示の出し方
- ⑥ 効果的な指示の出し方2
- ⑦ よりよい行動チャート(BBC)
- ⑧ 許しがたい行動：制限を設ける
- ⑨ 学校との連携
- ⑩ ふりかえり

⑧を一番知りたい親御さんは多いかと思いますが、でも、順番に土台から積み上げることが大事なのです！

## 申し込み後の流れ

申し込み期限後に、対象となるお子さんの年齢や困っていることを確認し、こちらよりご連絡を入れさせていただきます。

**開催日時** 毎月第2、4 火曜日 10:00～11:30

**場所** 君津中央病院 4階 講堂

**定員** 2～6名のグループ もしくは 個別

\*グループの年齢構成や人数の都合により個別でのご案内をする場合がございます。個別の場合は日程が相談となります。

**参加条件** 全10回参加出来ること

(事情で2回以上連続してお休みする場合は、応相談)

\*お子さんを連れてのご参加はご遠慮ください。

**スタッフ** 臨床心理士 ・ 保育士

**申し込み期限** 開講日の1週間前まで

**お問い合わせ先** 君津中央病院(代)0438-36-1071

「臨床心理士 金枝(かなえだ)」まで

月・火・木 9:00～16:30

業務により対応できない場合は、後ほどお電話いたします。

第4期  
5月12日(火)  
開講