

ペアレント・トレーニング

ペアレントは英語で「親」を意味する言葉です。

親または保護者は、こどもと一番長く関わり、こどもを一番理解している人で、こどもへの上手な関わりを学び、それを身につければ、こどもにとって最適・最良の支援者になることができます。

しかし実際の育児に直面すると、頭では理解していても感情が先に立ち、思うように出来ないことは往々にしてあります。叱ってばかりはよくないと分かっているけど、結局そうになってしまう、褒めてあげたいと思っても褒めるタイミングがないなど、思うようにいかない育児の悩みは、保護者にとって大きなストレスとなります。

全てのこどもに適した接し方は存在しないかもしれませんが、しかし、褒め方や指示の仕方について、少し専門的な知識やテクニックを学んでみませんか？

他の人の考え方や思いに触れ、今までと違った視点で自分やこどもを見つめ直したり、様々な工夫を取り入れることで、育児のストレスは減らすことができます。そしてこどもの心や行動をよりよく育ていけるようになることを目指しましょう。

【目的】

- ・こどもへの理解を深める
- ・こどもへの基本的な支援の方法を学ぶ
- ・こどもと保護者が、楽に、楽しく関われるようになる
- ・同じような悩みを持つ保護者同士の交流の場とする

最終的には、こどもの困った行動を減らし、長所を伸ばしていくことが目標です

【内容】

基本的には、レジメを見ながらトレーナー（心理士）が講義を行い、そのあとに、実際に簡単なワークをしながら理解を深めていきます。

*保護者 3～4 名に対して、トレーナー（公認心理士/臨床心理士）1 名がつきます

