

イライラを減らす子育て術

# ペアトレ基本の「き」

みんなで学ぶ  
みんなで考える

全5回連続講座＋フォローアップ1回  
(全講座参加可能な方)

\*ペアトレとはペアレント・トレーニングの略です。

子どものわがままや困った行動に、どう対処していますか？怒鳴らず、穏やかにすごせれば、お互いに気持ちがいいですね。

子育てに近道も正解もないけれど、イライラを減らす方法はあります。ペアレント・トレーニングの基本を一緒に学びませんか。

第1回 5月17日(金) 第2回 5月31日(金)

第3回 6月14日(金) 第4回 6月28日(金)

第5回 7月12日(金)

フォローアップ 9月13日(金)

時間 受付 10:00～ 10:15～11:45

場所 地域子ども家庭支援センター貫井

対象 3～8歳までの子どもの保護者

定員 5名程度(お子さんとの参加はできません)

進行役 地域子ども家庭支援センター貫井スタッフ

申込 地域子ども家庭支援センター貫井

4月3日  
申込開始 3577-9820

練馬区貫井3-25-15(地図は裏面)

# ペアレント・トレーニング 基本の「き」

本来は全 10 回のプログラムですが、基本事項を全 5 回で学びます。



「ママ、みてみて！」子どもは注目されることが大好きです。だから、好ましい行動をしている時には、きちんと関わってあげましょう。注目のパワーを利用して、好ましい行動を増やしていきましょう。

逆に、困った行動には、見て見ぬふりをして、困った行動をやめた時に、注目して関わってあげましょう。そのために、まず、子どもの行動を 3 つに分けることから始めます。(続きは、講座の中で…)

～今までの参加者の方の声～

- ☆「子どもを変える」ではなく「自分を変える」視点に立てた☆他の方の話を聴いて、自分のことに置き換え冷静になれた☆ちゃんとさせようとして、言い過ぎて待てなかったことを認識することが出来た
- ☆出来ないと思っていたことが出来た時は褒めていたが、当たり前のことを褒めていないことに気がついた
- ☆頭の整理ができて、自分が落ち着いてきた☆他のお母さんの悩みが似たりよったりで、自分一人の悩みがないので安心した☆いつどのような時にイライラするのか分かったことで、自分のイライラへの心の準備が出来るようになった☆親の考え方・見方が変わると不思議と子どもも変わるんですね
- ☆大人も「できないこと」に注目されるより「できること」に注目してもらい、褒められたほうが嬉しいです。それは子どもも同じだということに気がつけたのが、とても大きかったです
- ☆ロールプレイで子どもの気持ちを実感できて、とても良かったです☆怒り声より、ほめる声の方が家の中に多くなったと思います☆ロールプレイをすることで実生活に活かせることにびっくりしました☆接し方を変えることで結果的に子どもも変わってきたと実感した☆

地域子ども家庭支援センター貫井は身近な相談窓口です 月～土 9:00～17:00

## ☆ 相談業務 ☆

18歳未満のお子さんと子育て家庭の身近な相談窓口です。育児、しつけ、教育で悩んだり困ったりしたら、一人で抱えこまず、気軽にご相談ください。

電話・来所にて個別相談ができます(無料)。

お子さん自身からの相談も、いつでも受け付けています。

## ☆ 子育て支援 ☆

子育てに関連する講座やおしゃべり会を定期的開催しています。

