

令和5年7月16日（日）第12回はこでみペアレントトレーニング

12回目の今回は、「第3期はこでみペアレントトレーニング」の最終回ということで、約1年かけて学んできたプログラム内容を振り返る「まとめ」を行いました。

「はこでみペアレントトレーニング」で学んだプログラム内容は、

- 1、自分自身の得意・苦手を整理しよう
- 2、子どもの行動を3つに分ける
- 3、ほめるポイント
- 4、ほめるコツ
- 5、スペシャルタイム
- 6、行動の仕組み～ABC分析～
- 7、中間チェック&茶話会
- 8、無視のポイント～ほめる為に待つ
- 9、指示の出し方のコツ
- 10、「制限」～警告とペナルティ
- 11、学校や園との連携について
- 12、まとめ

以上の12個のプログラムです。

今回の「まとめ」プログラムでは、学んできたプログラム一つ一つの大切なポイントを皆さんと一緒に振り返りながら、

- 現時点の我が子への関わり方チェック
- ペアトレを受けた後の心境の変化
- 保護者自身の心身健康度のチェック
- 我が子の言動の変化

などをグループに分かれてたっぷり話し合っていました。

ペアトレを通して学んだことは必ず役に立ちます！大人側が、常識に当てはめた視点ではなく、子どもそれぞれの視点やペースに合わせた関わり方をすることで絶大な効果を発揮します！

しかし、その前に保護者の皆様のコンディションを整えることが必要不可欠です。せつかく効果的な関わり方を学んでも、保護者自身が無理をしたり1人で抱え込んだりする状態を続けてしまうと、疲弊や不安に押し潰されて効果的な関わり方を継続できなくなってしまう。

そこで、今回の「まとめ」プログラムを通して、私から皆様に対して「保護者様自身が無理なく継続出来る関わり方やペースを具体的に認識し、自分自身のコンディションを最優先に考え、1人ではなく周りにいる信頼できる人達の力を借りながら、我が子の力を信じて根気よく一つ一つ一緒に進めていきましょう！」とお伝えしました。

「第3期はこでみペアレントトレーニング」に参加して頂いた皆様。約1年間本当にありがとうございました。これからもよろしくお願い致します。



参加者の感想

- 「落ち込むことが多いですが、ペアトレに来ると元気が出ます。」
- 「振り返ることで改めて自分自身の課題が見えました。」
- 「1年前よりも余裕を持って子どもと関わる事が出来ています。」
- 「怒りすぎる自分を変えたい目的に少し近づいたと思います。」
- 「同じ境遇のお母さんたちとのおしゃべりは心から楽しいです。」