

令和5年9月17日（日）第1回はこでみペアレントトレーニング

## 第1回はこでみペアレントトレーニング(いよいよ第4期スタート！)

今回は、15名の保護者や支援者の方々にご参加頂きました。

「はこでみペアレントトレーニング」は、皆様のご協力のおかげで、第4期目をスタートすることが出来ました。心より感謝申し上げます。第4期も参加者の皆様と楽しく真剣に学んでいきたいと思ひます。1年間どうぞよろしくお願い致します。

第1回目は、「ほめ上手になろう！」をテーマに講義とグループワークを行いました。

「ほめ上手」になるためには、子どもの出来ている事(ほんの些細な事でも)や苦手だけどどうにかしようと頑張っている事に気付き注目することが必要です。何もせず待っているだけでは、中々「ほめる」タイミングは来ず、むしろ出来ていない事ばかりが目に入ってしまう。

そこで、今回は子どもの出来ている部分や苦手だけど努力している部分に気付き注目する意識を身につけるためのワークを行って行きました。

大切なポイントは、子どもについての分析をする前に、大人側が自分自身の得意な面や苦手な面を整理し、特に苦手な部分を日頃どのようにカバーしているかを振り返り改めて意識することです。

自分自身を振り返ることで大人も子どもも同じということに気づきます。このポイントに気付くだけで、子どもへの対応は大きく変わります。

子どもの立場に立つ視点が、これから1年かけてペアレントトレーニングで学ぶ内容をより効果的なものにしていきます。

※午前中のペアトレの後、午後には、同じ場所で、ペアトレ受講(1期～3期)を終了した保護者の皆さんを対象とした「フォローアップ講座」も行いました！

フォローアップ講座では、夏休み中や学校再開後の我が子の状況を振り返って頂き、成長した点や変わらず苦手な点などをグループに別れてたっぷりお話し、保護者同士で共有して頂きました。



## 参加者の感想

- 「自分自身の得意、苦手を見直す機会になりました。」
- 「悩み事が同じ保護者の方と話せて良かったです。」
- 「今後の子育ての考え方が少し楽になった気がしました。」
- 「とても前向きなお母さんたちと話せて元気が出ました！」
- 「自分にはない違う見方に気付ける良い機会でした。」
- 「今回2回目の受講なので、前回より深く学んでいきたいと思ひます。」
- 「子どもの苦手な部分を手伝う事が大事だと改めて気づきました。」
- 「親も子ども以前から成長した部分がある事を振り返る事が出来ました。」
- 「次回を楽しみに1か月頑張ります！」