

令和5年11月19日(日)第3回はこどもペアレントトレーニング

第3回目は、「ほめるポイント」をテーマに講義とグループワークを行いました。「ほめる」は、子育てや療育において一番重要で絶大なる効果を生み出す関わり方です。

ほめられる方はもちろん、ほめる方も幸せな気持ちになるので、より良いコミュニケーションを行うために「ほめる」は必要不可欠なものです。

そのため、ペアレントトレーニングにおいても「ほめる」は良い関わり方の基本であり、一番時間をかけて学んでいく項目でもあります。

しかし、「ほめる」という行動はとっても難しい。我が子に対してとなると尚更難しくなります。頭では我が子をほめることが必要で効果的なことは十分分かってはい

ても、毎日の家事育児仕事に追われ心に余裕がない状況だと、どうしても冷静になれず、逆に怒ってばかりな状態になりがちです。

そこで、今回のペアトレでは、「ほめるポイント」として、ほめる際の具体的な方法をいくつかお伝えし、その中から自分が無理なく継続できる「ほめ方」を参加した皆さんに見つけて頂きました。

決して立派に上手に見映えよく「ほめる」必要はありません。

子どもに「私はあなたを認めていますよ。否定していませんよ。それで良いですよ。」という気持ちが伝わればOkです。

無理せず継続できる自分に合った「ほめ方」で、自分のペースで「ほめる」ことが大切です！

子どもは当然ながら、大人こそスモールステップで焦らず進めていくことが、より良い親子関係を作っていきます。



参加者の感想

- 「他の保護者の方と話すことで、いつも安心します。」
- 「ほめることへのハードルを下げたいと思います。」
- 「具体的に教えてもらえるので実践しやすいです。」
- 「仕事ではバッチリできるのに我が子になると途端に出来ませんね。」
- 「毎日余裕がないですが、皆さんと一緒に頑張りたいと思います。」
- 「今が将来につながっていると思って取り組みます。」
- 「短く具体的に子どもの近くで褒めたいと思います。」