

令和6年1月14日（日）第5回はこでみペアレントトレーニング

第5回目は、「スペシャルタイム」をテーマに講義とグループワークを行いました。まずは、前回出した宿題についてグループ内で話し合ってもらい、感想や現状を共有して頂きました。

宿題の内容は、子どもを褒めたり認めたりした際の子どもの反応を観察することです。

褒められたり認められたりした際の子どもの反応は様々です。

例えば、

- 大喜びする
- 満面の笑顔を見せる
- 照れながらも嬉しそうにする
- ただ頷く
- 戸惑った言動を見せる
- どう反応して良いか分からず固まる
- 「うるさい！」と怒りを見せる
- 何の反応も見せない(ノーリアクション)

等々、多種多様な反応があります。

ここでの大切なポイントは、子どもの反応が大喜びではなく、怒りだったり無反応だったりしたら失敗かという、そうではないという事です。

大切なのは、大人側が自分自身や子どもそれぞれに合った「褒め方」「認め方」を試行錯誤しながら見つけ、根気よく継続し、子どもの反応や行動の変化を見逃さないことです。

例えば反応がノーリアクションだとしても、褒め続け認め続けたら、その行動は確実に増えていきます！※褒めてあげたからといって過度にそれ相応の反応などの見返りを求め過ぎない事も大切なポイントです。

そして次に、今回のテーマである「スペシャルタイム」についてお話しをしました。ペアレントトレーニングにおける「スペシャルタイム」とは、子どもと保護者の二人きりで子どもが好きなことをして遊べる時間です。その時間内は、遊びの主導権は子どもにあり、保護者は受容的かつ非指示的に子どもと関わることがルールで

日常生活の忙しさの中、片手間に子どもと関わるとどうしても感情的になり否定的な関わりになりがちです。そこで、落ち着き余裕のある姿勢で子どもと関わることが出来る時間を作り、肯定的な気持ちで子どもの言動を観察し、褒める練習することが「スペシャルタイム」の最大の目的です。

「スペシャルタイム」の時間は5分～15分が妥当です。長すぎると保護者の負担が強くなり継続が難しくなってしまうからです。

そこで今回は、「スペシャルタイム」の上手な使い方や適切な頻度、子どもに合った遊び内容などを講義で具体的にお伝えし、グループワークを通してたっぷり意見交換をして頂きました！



参加者の感想

- 「我が子の成長や変化に合わせて自分の対応も変えていきます。」
- 「スペシャルタイムやってみます！」
- 「我が子との二人きりの時間を作ってみようと思います。」
- 「すべては私（親）の気持ちの余裕次第ですね。」