

## 令和6年3月10日（日）第7回はこでみペアレントトレーニング

### 第7回はこでみペアレントトレーニング

今回は、11名の保護者や支援者の方々にご参加頂きました。

第7回目は、「中間チェック」を行いました。

全12回のプログラムも丁度半分が終わり、折り返し地点となりました。そこで今回は、前半に学んだことを振り返りながら、我が子への関わり方の変化や現在の親子関係などをグループに別れて共有していききました。

「毎日余裕がなくて学んだ通りできません。」

「寝顔にいつも謝っています、」

「中々ほめる気持ちになれません。」

など切実なお悩みがたくさん出されていました。

上記のお悩みを見ても分かるように、ペアレントトレーニングを受講したからといって全てがすぐに改善するわけではありません。

我が子に合った効果的な関わりを継続的に行うには、保護者側が意識すべき大切なポイントが4つあります。

その大切な4つのポイントをワークシートを使って参加者の皆さんと確認していききました。

大切なポイントは、

①現在、子どもの困った言動の中で改善したい点を3つに絞る。

→たくさん狙いすぎるとうまくいきません。

②保護者自身の「得意な関わり方」と「苦手な関わり方」を整理する。

→苦手な関わり方を無理して行っても続きません。無理なく自然とできる得意な関わり方を続けていきましょう。

③我が子が周りの人から評価されている点

{よく褒められること・いつも言われること}

→子どもが周りから評価されている点を把握し、否定せずに徹底して認める姿勢が必要です。

④保護者自身の心の余裕を作るための「自分だけの時間や活動」

→大人側の心身ともに健康で余裕のある状態が何より大切です。いくら効果的な関わり方を身に付けていても大人側の心身の安定や余裕がないと続きません。

以上の4つのポイントを皆さんと一緒にチェックして、来月から学んでいく後半のプログラムに備えました！

今回も多いに盛り上がり皆で楽しく真面目に「中間チェック」が出来ました！参加して頂いた皆様本当にありがとうございました。

後半も頑張ってくださいましょう！



### 参加者の感想

- 「先輩ママの話がたくさん聞いて良かったです。」
- 「子どもの性格は違えど、親の置かれている状況は一緒と思いました。」
- 「親自身も周りに頼ることが大切なんだと学びました。」