

## 令和6年5月19日（日）第9回はこでみペアレントトレーニング

### 第9回はこでみペアレントトレーニング

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。

第9回目は、「効果的な指示の出し方」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、宿題に出した「否定的な関わりをせず、見てみぬふりをしながら子どもの良い行動を待つ」について、実際ご自宅で実践してみてどうだったかをグループ内で共有していききました。

振り返りのポイントは。

#### ■ 見てみぬふりをした子どもの行動

(いつもは怒ってばかりいる行動)

#### ■ 見てみぬふりの仕方

(否定的な注目をしない方法や気の逸らし方)

#### ■ 待ったからこそ現れた子どもの良い行動

(子どものペースに合わせた結果)

#### ■ 子どもの良い行動をどうやって褒めたか

(我が子に合った褒め方を意識する)

以上4つです。

この4つのポイントを踏まえ、大人側が一方向的に否定的な関わりや頭ごなしの注意を畳み掛けるのではなく、親子共々落ち着いて肯定的に関わり合える方法を見つけていききました。

次に今回のテーマである「効果的な指示の出し方」について皆さんと一緒に学んでいききました。

子どもへの「指示」は、毎日の生活の中で何度も行うものです。理想は、「1回で動いて欲しい」「何度も同じ指示をしたくない」と思っている方も多いと思います。

しかし、現実はその上手くはいきません。

そこで今回は、資料を使って「効果的な指示の出し方」をたっぷりお伝えしていききました。

#### ② 子どもの注意を引く

#### ② 予告する

#### ② 子ども自身に選ばせる

など全部で11個のポイントを詳しく解説していききました。

「誉める」「待つ」と同様に「指示する」についても親子それぞれに合った方法や流れを見つけることが大切です。無理して全ての方法を取り入れようとしても途中で疲弊し継続できない結果となります。

ペアレントトレーニングでは、保護者が孤立することなく、共感し合える仲間と一緒に自分や我が子に合った支援方法や関わり方を見つけることができます！



### 参加者の感想

- 「自分自身のコントロールが一番大事だと改めて感じました。」
- 「子どものペースに合わせて待つことを頑張ってみます。」
- 「日頃の鬱憤をたくさん話して聞いてもらいました。」