

## 令和7年7月13日（日）第10回はこでみペアレントトレーニング

### 第5期ペアレントトレーニング⑩

今回は、22名の保護者の方々にご参加頂きました。

第10回目は、「制限を設ける～警告とペナルティ～」をテーマに講義とグループワークを行いました。

今回のテーマは、「制限」「警告」「ペナルティ」ですが、一聴すると罰を与えたり脅したりするイメージを強く持ります。しかし、「ペアレントトレーニング」では、「ほめる」「認める」「待つ」「CCQ（近づいて静かに穏やかに）で関わる」などの肯定的な関わりを基本とし、その基本を踏まえたうえで「制限」「警告」「ペナルティ」を上手に使っていくことを学んでいきます。

ただ感情的に警告したり罰を与えたりすることではありません。  
という事は、大人側がしっかり目的意識を持って子どもの為に「制限」「警告」「ペナルティ」を使いこなす必要があります。

そこで、今回は、

②警告のポイント

②ペナルティの出し方

②子どもの不適切な行動を家族で協力して改善していく“家族会議”の進め方と効果

などを具体的にお伝えしました。



#### 参加者の感想

- 「ペナルティと警告について詳しく分かりました。」
- 「ペナルティの出し方がよく分かったので実践してみようと思います。」
- 「ペナルティの後は水に流すを意識していきたいです。」
- 「意地悪な制限は子どもとの関係性を悪くすることが分かりました。」
- 「いつも怒りすぎているので、心の切り替えを早くしていきたいです。」
- 「先輩ママの話が聞けて先の見通しが持てました。」
- 「夫婦だけで行っていた家族会議に子供も参加させたいと思います。」
- 「子どもに毎回違うことを言ってしまうので、統一する努力をします。」
- 「子どもの行動を変えるために自分の言動を変えていきます。」