

## 令和7年10月19日(日)第12回はこでみペアレントトレーニング

今回は、12名の保護者の方々にご参加頂きました。

12回目の今回は、「第5期はこでみペアレントトレーニング」の最終回ということで、昨年10月から1年かけて学んできたプログラム内容を振り返る「まとめ」を行いました。

「はこでみペアレントトレーニング」で学んだ大切なポイントは、

- 大人も苦手な事は周りに助けてもらっている
- 対応を「ほめる」「待つ」「注意する」の3つに整理する
- ほめ方のバリエーションを知る
- 我が子と自分に合ったほめ方を見つける
- 我が子と二人きりの時間を作る
- 問題行動にも必ず理由がある事を知る
- ほめる為に待つ対応を身につける(お互いクールダウン)
- 指示の出し方を工夫する
- 警告やペナルティを正しく理解して上手に活用する
- 園や学校と連携する際のポイントやコツを知る

等です。

以上のポイントは、全てとても大切で効果的ですが、保護者様にとって忙しく心身共に余裕のない毎日の中で、全てのポイントを意識しながらの対応は至難の業です。

全てのポイントを完璧に使いこなす必要はありません。保護者様自身のペースに合わせ、お忙しい毎日の中でも継続できる自分に合ったポイントや関わり方を見つけていきましょう！

焦る必要はありません！

例えば小さな一歩でも大人側の視点や関わり方が子どもの立場に立ったものに変化していけば、子どもの気持ちや言動も必ず良い方向に変化していきます！「急がば回れ」「子どもを変えたいならまずは自分が変わる」精神で一歩一歩皆さんと一緒に進めていきましょう！

また、アンケートには、

- ⑦ 怒ることが減りました！
- ⑦ 子どもを待つ余裕が持てるようになりました！
- ⑦ 些細な事でも誉めるようになりました！
- ⑦ 心が軽くなりました！
- ⑦ 親子共々笑顔が増えました！

等とペアトレを受講した事で変化した気持ちや対応について書かれていました！



### 参加者の感想

- 「ペアトレで学んだことが、行動や気持ちの指標になります。」
- 「1年前の自分と比べると成長できたと思います。」
- 「自分自身の心の持ち方が大きく変わりました！」