

令和7年12月14日（日）第2回はこでみペアレントトレーニング

第6期はこでみペアレントトレーニング②

今回は、18名の保護者と支援者の方々にご参加頂きました。

第2回目は、「子どもの行動を3つに分けよう！」をテーマに講義とグループワークを行いました。毎回、初回の講義で必ずお伝えする「行動を3つに分ける」というテーマは、とても大切な内容で、ペアトレの根幹をなす概念です。

ペアトレを学びたいと受講される保護者のほとんどの方が、「我が子に対して毎日怒ってばかりの自分をどうにかしたい！」と強く感じていらっしゃいます。我が子に対して優しく穏やかな気持ちで褒めてあげることが絶大な効果を発揮することは皆さん百も承知です。

しかし、

■「褒めてあげたいけど、褒められる様な行動をしません。」

②「親を困らせるような行動の割合が高いので、たまに良い事をして褒める気持ちになれません。」

②「せっかく褒めてあげても思うほど効果がないので、継続できません。」

等の理由から常に止められないイライラと怒った後の後悔の間に立たされ自己嫌悪に陥っています。

そんな状態を打破するため、ペアトレでは、まず、子どもの行動を3つに分ける作業を時間をかけて行っていきます。

3つの行動は、

② 良い行動・できている行動

② してほしくない行動

② 許せない行動

以上の3つです。

我が子の行動を3つに分け、それぞれの行動に合わせた対応を保護者側が学んで実践していきます。親が理想とする子どもの良い行動を「いつかできるだろう」と一方的に待つのではなく、親側が自分自身の視点や考え方を変え、子どもの行動に合わせた対応を行っていく必要があります。

子どもを変えたいなら、まずは親が変わる！

そのためのトレーニングを皆さんと一緒に1年間真面目に楽しく行っていきます！



参加者の感想

- 「子どもの良い行動に注目していきたいです。」
- 「行動を分類することで細かいことまで考えることができました！」
- 「当たり前のこともスルーせずたくさん褒めてあげたいと思います。」
- 「保護者同士で共感できるととても嬉しく心が軽くなります！」
- 「すぐ怒ってしまうので、待つを大切にしていきたいです。」