



ペアレントトレーニング
第1回



本日の流れ



1. 自己紹介
2. 今日のテーマ
 - ・ペアレントトレーニングとは
 - ・「行動」がポイント！
3. 本日のワーク
 - ・「行動」ピックアップしよう
4. 宿題の説明
5. 質疑応答

プログラムの目的

- ・子どもへの理解を深めよう
- ・ほめかた、指示の出し方を学んで、親子や家庭のもめごとを少なくしよう
- ・子どもの自己評価の低下を防ごう
- ・同じ悩みを持った保護者と知り合い、支え合う機会としよう

第6回のながれ

行動をピックアップ！
行動を3つにわけよう！

注目にはパワーがある。
ほめかたを学ぼう！

みてみぬふりからほめる！

さまざまな指示の出し方を学ぼう！

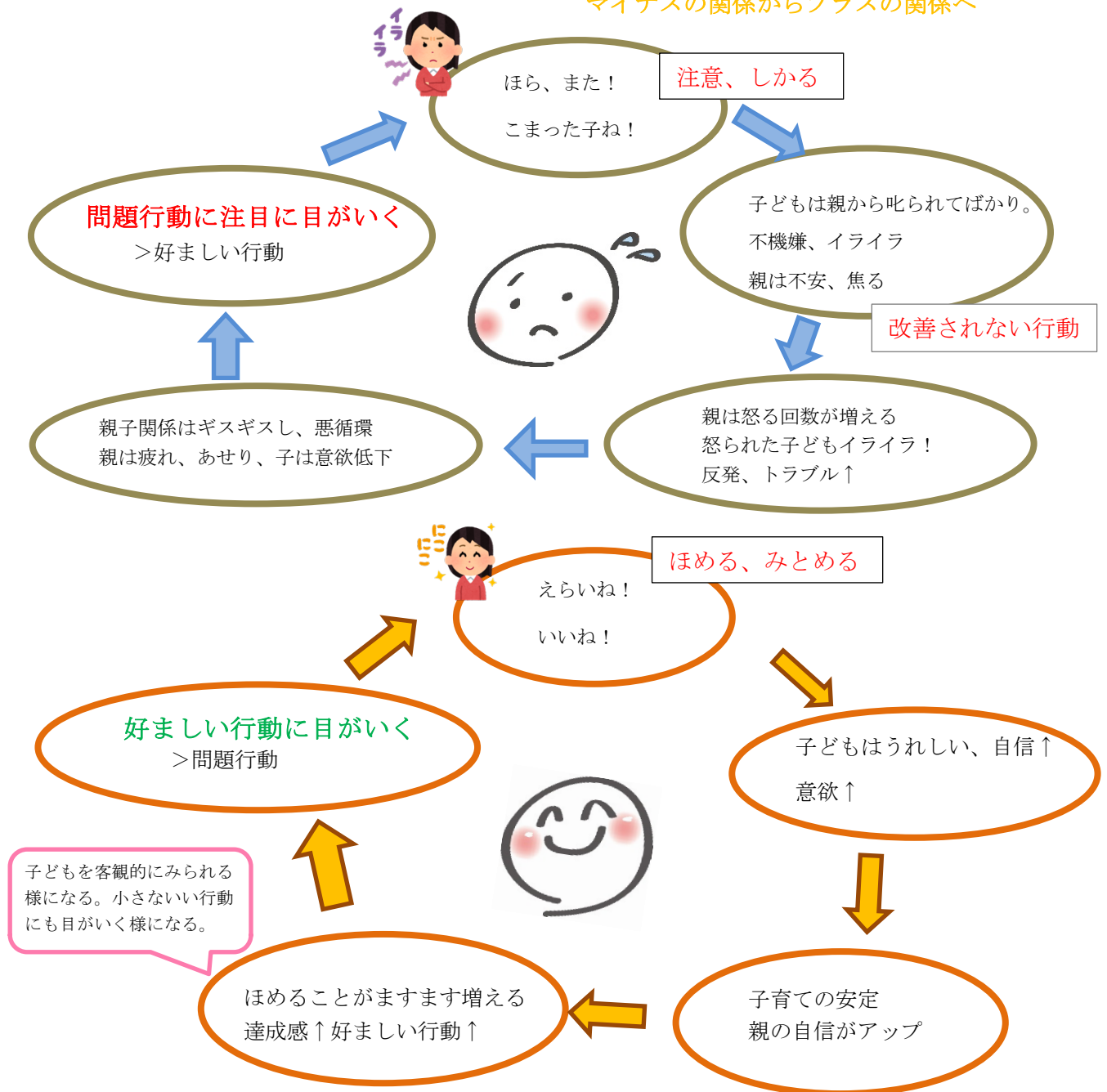
警告と制限を知っておく。

ペアレントトレーニングとは？



親（ペアレント）がトレーニングによって、かかわり方を変えよう！

マイナスの関係からプラスの関係へ





ペアトレは「行動」がポイント！



行動

見たり、聞いたり、
数えられるもの

物をなげる

ひっくり返る

大きな声をだす

ゲームをやり続ける



注目!

「～しない」は実際には見えないので、「行動」にははいりません。

例) 「歯磨きをしない」

「歯磨きをしないでテレビを
観ている

やめなさいと大きな声をだす

ため息をつく

しかめ面をする

そばにいて話しかける



ちょっと練習・・・「行動に○をつけてください」

	電車の中でいい子にしている
	お行儀よく食べる
	バスの窓から外を見ている
	ふざけている
	並んで順番をまっている
	小さい子に優しくする
	弟とおもちゃで遊ぶ
	やだ! とはっきりという

親の注目パワー（見る、気づく、声をかける）を使いこなします！

子どもは、おかあさん、おとうさんが大好きです。その親からの“注目”はどんな時でも、最高のご褒美です。「みて！みて」って言いますよね。それをうまく使いこなしていきましょう👍



ポジティブな注目：笑顔をむける、やさしく見守る、「待たね」「できたね」「上手だよ」「うまくいっているよ」

ネガティブな注目：眉をひそめる、にらむ、監視する、「ちゃんとして」「はやくして」「どうして出来ないの？」「さわりじゃだめ」

全部「行動」！



良い循環へ



悪循環へ



行動の種類	好ましい行動 これからも続けてほしい！ もっと増やしたい！	好ましくない行動 減らしていきたい行動	危険な行動 二度としてほしくない行動
どう対応するか	肯定的な注目を与える ↓ ほめる	注目を取り除く ↓ してほしい行動を まって、ほめる	限界設定のルールを提示 ↓ 従ったらほめる

待ちます！

ワーク 行動をピックアップしてみよう



親と子どもの「行動」に気づくところから始まります！

どんな「行動」がみられているのがピックアップの練習をしましょう。



〈 本日の宿題 〉

今でている行動を3つに分けてみよう！

ターゲットを絞り込むための準備です。



好ましい行動 今、出ている行動の中で、これからも、さらにしてほしい行動や、続けてほしい行動	好ましくない行動 子どもが今、している行動の中で、嫌だなどと思う行動、減らしたい、やらせたくない行動	危険な行動 許しがたい、二度とやらせたくない。人や自分を傷つけるような行動やいくら指示してもやめない行
例 ありがとうっていえる	「ばか」「しね」という	唾を吐く

