

## ペアレントトレーニングを始めませんか

「何度言っても同じことを繰り返すので、つい声を荒げてしまう…。」という言葉をお聞きすることがあります。何度も叱られて、自信をなくしたり、なげやりになったりしているお子さんの姿を見かけることもあります。もしかして、親子のコミュニケーションが悪循環に陥っているのではありませんか？悪循環をよい循環に変えていく方法があります。それが、ペアレントトレーニングです。このトレーニングを通して、より良い親子関係作りとお子さんの適応行動の増加を目指していきませんか。皆様のご参加をお待ちしております。

### ペアレントトレーニングの目的

親子間でよりよいコミュニケーションを図り、日々を穏やかに過ごせるようになることを目指します。

### ペアレントトレーニングの方法

5～6名で一つのグループを作ります。グループ内でお子さんの行動をどう理解すればよいのか、どのように対応すればよいのかを考えていきます。頻度は一回90分、全7回のプログラムで構成されています。

### ペアレントトレーニングの基本的な考え方

「行動」に焦点を当てます。「増やしたい行動」「減らしたい行動」「危険な行動」の3つに分け、効果的な指示の出し方や「増やしたい行動」への注目の仕方（ほめ方）を学び、結果として「減らしたい行動」は少なくなります。

「危険な行動」に対しては、その行動が生じない工夫をする、ルールを決めておくなどの下準備の仕方を学びます。

※このプログラムは保険適用となります。参加される親御さんのカルテを作成いたしますのでご了承ください。（ご両親共に参加される場合は、ご両親それぞれのカルテを作成いたします）

\* お子さんがこころと発達クリニックえるむの木を受診していることが参加条件です。

