

# ペアレント・トレーニング



## プログラムが目指すもの

このプログラムは、行動理論に沿って子どもの行動や特性を理解し、具体的な対応を学ぶことにより、より良い親子関係づくりと子どもの適応行動を増やし、日常生活がより穏やかに遅れるようにサポートするもので、以下のようなことを目指しています。

- \* 子どもの理解を深める
- \* 子育てのストレスを軽減する
- \* 保護者と子ども、双方の自己評価の低下を予防する
- \* 同じ悩みを持つ保護者同士で分かち合い、相互に支えあう



## プログラムの説明

プログラムは全 10 回のグループプログラム 6~10 人で行います。

2週間に一回のセッションで、各回とも①テーマの学習 ②宿題の発表(毎回宿題がでます!) ③話し合い ④練習(ロールプレイ)等をおり交えて進めていきます。1回のセッションは1時間30分です。



## プログラムの概要

各回とも10時開始 11時30分終了(9時45分開場)

- |      |        |                                    |
|------|--------|------------------------------------|
| 第1回  | 6月8日   | プログラムオリエンテーション + ミニ講義「発達障がいとは」     |
| 第2回  | 6月22日  | 子どもの行動の観察と理解                       |
| 第3回  | 7月6日   | 子どもの行動への良い注目をしよう(行動の3つのタイプ分け)      |
| 第4回  | 7月22日  | 親子タイムと上手なほめ方                       |
| 第5回  | 8月3日   | 前半の振り返り                            |
| 第6回  | 8月24日  | 達成しやすい指示の出し方(CCQとブローケンレコード)        |
| 第7回  | 9月7日   | 上手な無視の仕方(ほめるために待つ)                 |
| 第8回  | 9月21日  | なくしたい行動とリミットセッティング(イエローカードとレッドカード) |
| 第9回  | 10月12日 | ほめ方、無視の仕方、タイムアウトのまとめ               |
| 第10回 | 10月26日 | 最終回(全体のまとめとこれからのこと)                |



## 参加におけるお願い(3つの約束)

- \* できるだけ休まない・遅刻しない

毎回の進行は、ステップ・バイ・ステップです。前回の内容を土台に新しいことを学ぶため、できるだけ遅刻や欠席のないようお願いしています。

- \* 宿題を必ずする(主にお子さまの行動観察)

子どもとの関わりを記録することで、見えてくるものがあります。また、宿題をもとに話し合っていきます。

- \* 会で話されたことは他では話さない(守秘義務)

皆さんに安心して参加していただくために、絶対に守ってください。

