

ペアレントトレーニングを学んで、親子関係の悪循環から、プラスの親子関係へ

ADHDのある子どもは、その行動特性から一日を通じて様々な場面で不適応な行動を起こしてしまいがちです。しかし、目に見えにくい障害のために、親のしつけが悪いと誤解されがちです。また、本人も失敗体験を繰り返して自信を失ってしまったり、反抗的にもなり親子関係の悪循環が生じやすくなります。この悪循環が続くと、二次障害が見られ、長期的にも悪影響をもたらす可能性があります。その二次障害予防するためにも、親子関係の悪循環「叱られる⇔やる気をなくす」(図1)からプラスの親子関係「ほめられる⇔がんばる」(図2)へと転換する必要があります。

図1

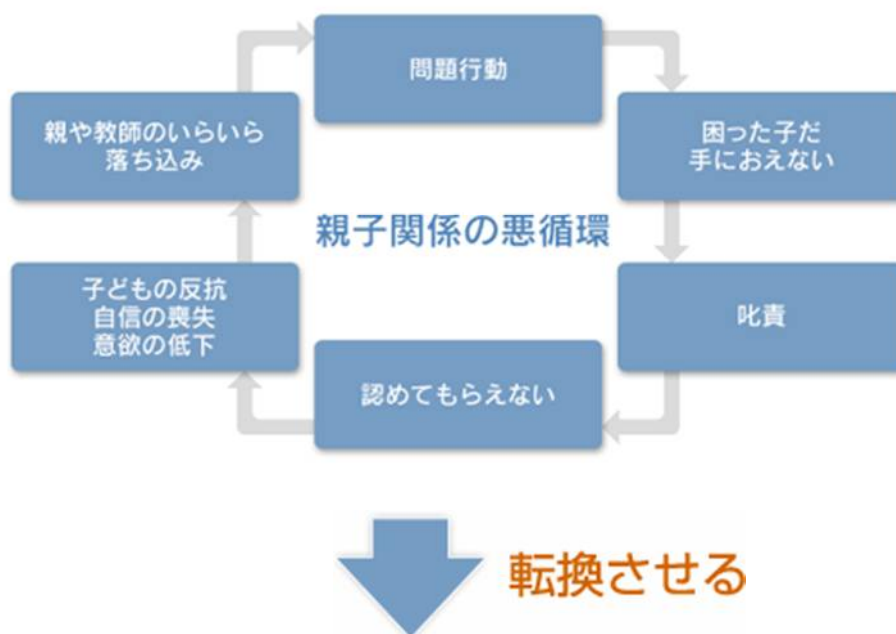


図2





そこで…プラスの親子関係を築くために

一緒にペアレントトレーニングを学びませんか♪

ペアレントトレーニングは通常、半年間で10回のプログラムで構成されています。

前半5回の3ヶ月間は問題行動が目についても、焦らずに、まずは良い面に目を向ける習慣をつけていけるように行動観察を徹底します。そのようにして、良い面をみつけてほめることを繰り返すうちに、プラスの親子関係が回復し、好ましい行動も増えてくるようになるのです。

後半5回は、「子どもに自分の行動が良くなかった時にはそれに気付かせ、正しい行動を具体的に身につけてもらうためのテクニック」を習得します。これらテクニックを習得する前に、上述のとおりプログラムの前半に学ぶべき、行動観察と良い面に注目する(ほめる)ということを実践している必要があります。

参加の条件は…

- ・ペアレントトレーニングに対して意欲的である親であること
- ・基本的に全過程に参加すること
- ・毎回出される課題に取り組むこと
- ・開始時間に間に合って参加すること
- ・自分と他の参加者の尊厳を大事にすること

