

ペアレント・トレーニング

～おだやかな親子関係をつくるコツ～



対象者：土浦市内在住で概ね1歳6か月児以上のお子さんを
子育て中の方、かつ全5回に参加可能な方

日程：令和6年 ① 9月 9日(月) ② 9月24日(火)
③ 10月 7日(月) ④ 10月29日(火)
⑤ 11月13日(水)

時間：10:00～11:30

場所：土浦市保健センター 3階

定員：6組

※ 参加費は無料です。

※ 保護者のみ参加可能、お子さんの見守り保育あります。



受付期間：令和6年 8月1日～ 8月30日

申込方法：申込フォームからお申込みください。

問い合わせ先：土浦市こども包括支援課

電話 029-826-1111 (内)2510
月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)



～親子のコミュニケーションをスムーズに～

第1回 子どもの行動をよく見てみよう

親子のやり取りの好循環を増やす準備として、子どもの行動を客観的に観察します。

第2回 好ましい行動をタイミングよくほめよう

ほめるのに行動が完了するのを待つ必要はありません。
ほめるタイミングやコツを、皆で練習をします。

第3回 効果的な指示の出し方をマスターしよう

効果的な指示の出し方を知り、親の気持ち・子どもの気持ちを体験します。

第4回 好ましくない行動は「注目をはずす」

好ましくない行動を減らすために、注目をはずして、待ってほめることを練習します。

第5回 落ち着きを取り戻そう

怒りってなに？落ち着くためにできる行動やプランを考えていきます。



日々の子育ての中で、わかっていてもイライラしてしまったり、なかなかほめられなかったりすることはあるものです。子育てが少しでもラクに楽しいものになるように、一緒に学び、トレーニングしてみませんか。

