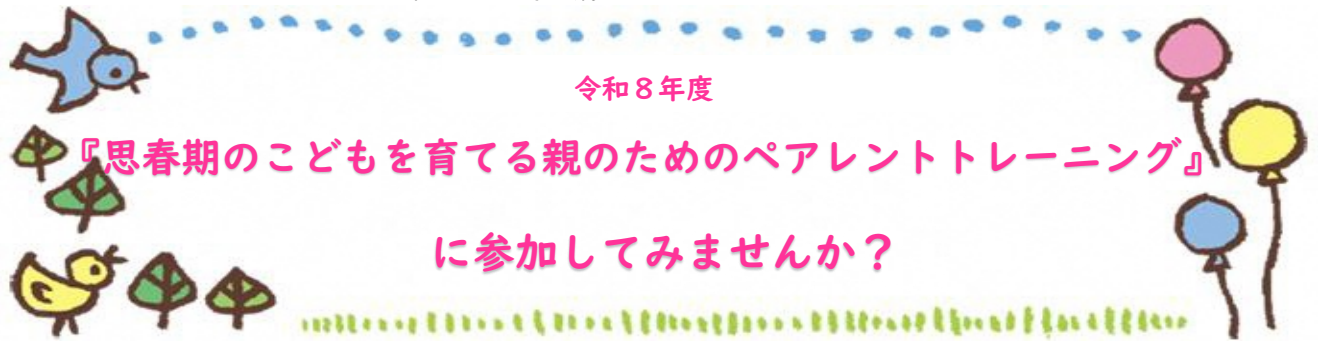




「こどもがずっと不機嫌」「関わり方がわからない」「こんなに大変なのはうちだけ?」「お互いいらいらして  
してケンカになってしまう」など、思春期のこどもとの関わりに悩んでいませんか?

思春期はこどもの成長や変化を感じる反面、こどもも親も悩み葛藤することが多い時期かもしれません。相  
楽児童発達支援センターひまわりの『思春期のこどもを育てる親のためのペアレントトレーニング』(以下、ペ  
アトレ)は、思春期にあるこどもを理解し、関わり方のヒントを知ること、親にとってもこどもにとってもよ  
りよい親子関係を目指していきます。皆様のご参加をお待ちしております。

**対象:** 以下の①～④を満たす方。①相楽郡又は木津川市にお住まい、②小学校5年生～中学校3年生のお  
子さんを育てておられる保護者、③全回参加可能(急な体調不良を除く)、④事前面談に来られる

**人数:** 5組 (先着順)

**場所:** 相楽児童発達支援センターひまわり(木津川市木津清水 27-11)

| 開催日時    |                   | 主な内容(下記以外も含まれます)                               |
|---------|-------------------|------------------------------------------------|
| 第1回     | 11月10日(火) 10時～12時 | オリエンテーション、「ペアトレとは」                             |
| 第2回     | 11月24日(火) 10時～12時 | 「思春期とは」「思春期のこどもの心身について」                        |
| 第3回     | 12月8日(火) 10時～12時  | 「行動から子どもを理解する」「保護者のセルフコントロール① “怒り” の理解と対応」     |
| 第4回     | 12月22日(火) 10時～12時 | 「親子のよりよいコミュニケーション」「保護者のセルフコントロール② “自分を知り対処する”」 |
| 第5回     | 1月12日(火) 10時～12時  | 「こどもと協働するー問題解決のステップー」                          |
| フォローアップ | 2月2日(火) 10時～12時   | これまでの講義や実践の振り返り                                |

\*内容は上記以外のものも含まれます。また、変更が生じる可能性があります。

\*講師は相楽児童発達支援センターひまわりの臨床心理士・公認心理師、保健師です。

\*毎回1時間半ほど講義と演習があります。それをもとに、家でも実践し、次の講義で振り返ります。

\*学習の後は懇談会があります。子育て上の疑問点を他の保護者の皆さんに聞いたり、スタッフにご相談  
いただくこともできます。気軽にお話ししましょう。

**募集期間** 10月6日(火)9時 ～ 10月26日(月)12時

～お申込み、お問い合わせはこちらまでお願いいたします～

相楽児童発達支援センターひまわり



TEL 0774-34-0104 FAX 0774-34-1414

\*今回ペアトレを受講されない場合でも、お子さまの発達や育ちについてご相談を希望される場合はお気軽にお  
問い合わせください。