

PSYCHOLOGICAL

親子が笑顔になれる ペアレント・トレーニング

.....

おずかしい子で育て方に悩んでいる、
イライラして子どもを怒鳴ってしまう、
ママ友との付き合いが苦手、
自分の時間がとれない、etc

ペアレント・トレーニングは、子育てのストレスや悩みを抱える家族を支援する方法のひとつで、1970年代アメリカで始まりました。“子どもの言動を観察、理解、分析し適切に対応する”いわゆる行動分析を保護者が学ぶというものです。

わたしたち、おきなわ心理臨床センターのペアレント・トレーニングでは、行動分析を学びながら、何より親が楽になれるように心理学的観点からの学びやカウンセリング等も取り入れ、親子で笑顔になれる、親としての喜びを取り戻せるようにお手伝いさせていただきます。

プログラム構成例（利用者様のお悩みに合わせて変更する場合があります）

.....

- ・なりたい自分になる
- ・応用行動分析とは？
- ・ストレスコーピング
- ・アンガーマネジメント
- ・レジリエンスは柳
- ・ストレスとコップ
- ・緑の像
- ・自己肯定感と笑顔の魔法 etc..

90分計5回プログラム/35,000円



一般社団法人
おきなわ心理臨床センター

Tel.090-4470-2323

<https://www.okicc.com>

901-2101 浦添市西原1-4-16 松建ビル201