

ペアレントトレーニング

子どもの行動への良い注目のしかた

(1) 親子相互作用(やりとり)をプラス(+)の方向に向けよう

- ① 子ども ⇒ 親の肯定的な反応を引き出さないような行動をとりがちな存在。  
親 ⇒ 子どもの悪い面に目がいきがち。禁止、せかす、いらだちの言葉が多くなる。  
<悪い注目⇔「だめ!」「～しなさい」「なんで最初からそうしなかったの」>  
「ダメ出し」しない、「命令」しない、「きめつけ」ない

- ② お互いが気づかないうちに、悪循環のやりとり<悪い行動⇔叱責>の繰り返し。  
そのやりとりのパターンをまず親の方から変えていく・工夫してみることから始める。  
**問題行動としてとらえないことが大事**

- ③ アテンション(他者からの注目)の力は偉大。(特に **AD/HD の子どもは注目され好き!**)  
「良い注目は食べ物と同じ毎日食べないと、おなかがすいてイライラしてしまう」  
**常にプラスの声掛けが出来るような注目をする**

- ☆相互関係の原則は(やりとりをスムーズにするためには)、
1. あなたが(+)が欲しいならば、先に相手にそれ(+)を与えよ。
  2. あなたが(-)を与えたならば、それ(-)は自分に戻ってくる。**怒ったら負け**

○怒りをおさえて、声のトーンをおさえて、おだやかな声で接してみる。  
○わずかながらにも、良い注目を与えてみる。→子どもの行動が良い方向に変わっていく  
「こうしなきゃいけない」「こうあるべき」親の基準

「子どもの行動を3つのタイプに分けましょう」

どう褒めたらいいのか? 見極めたらいいのか?

①あなたが好む、増やしたい行動	⇒	<ほめる> すぐ、具体的に いいね～、やるね～ ○○がいいね～、○○できてやるね～
②あなたが嫌いな、減らしたい行動	⇒	<無視する> 注目をはずし、ほめるために待つ 行動が変わったらすぐにほめる
③許しがたい、なくしたい行動	⇒	<警告→タイムアウト> きっぱりと、さりと

\*このような一貫した対応を行うことで、良くない行動を子どもに気づかせ、適切な行動を身につけていくことができる。

\*行動を区別して、それに合わせた対応ができるように練習していくことが大切。

(対応のテクニックは後期に練習します。今はまず行動の流れ・タイプ分けを練習!)

まずは、客観的な分析をすることが重要

\*子どもの人格でなく、行動を適正化します。 例) X:「なんであなたはいつも!」

子ども:「そうか…いつも怒られてばかりで嫌になる…」大人でも同じでしょ?

いつもいつも小言ばかり言われて…「なんでだろう…なんでできないんだろう…自分が嫌になる…はぁ…」

- \*子どもの「良いところ探し」+ ほめる習慣をつけていきましょう。
- 全否定してしまう言葉かけに注意
  - 問題行動とはしない
  - どうしてこの行動が起こる?→客観的分析
  - 良い…ほめる
  - 悪い…分析

叱らない子育ての弊害

1. 打たれ弱い大人になる

だれにとっても人生というのは思い通りにならないことの連続で、様々な逆境に耐える力がないと、人生を前向きに切り開いていくことなどできないものですよね。

逆境に耐える力を高めるには、無菌室のような過保護な生活空間で育つのではなく、適度な挫折や失敗を繰り返し経験することが必要です。様々な負荷がかかることで、筋トレのように心が鍛えられていきます。打たれ弱い性格は、「褒めるのが当然」「本来叱るべき場面で子どもを叱らない」という環境に由来しています。

2. 勘違い人間になる

「ほめて育てる」の第二の弊害として、自分を振り返る習慣が身につかないということがあります。やたらポジティブすぎる、ミスをするたびにひどく落ち込む、ミスをしてまったく気にせず、同じようなミスを繰り返す。至らない点があっても、修正すべき点があっても、そこをはっきり指摘されずに、ほめられてばかりいたら、いつまでもそれらは修正されない。

自分の弱点や能力の現状を把握できず、勘違いだらけの人間になっていきます。

現状を客観的に把握する力が重要です、そのためにも気づかせる、考えさせることが重要です。

3. 頑張ることができない大人になる

ほめることに付随する厳しさの欠如は、「頑張ることができない心」を生み出すという形でも悪影響を及ぼしています。子どもたちに「不快な思いをさせたくない」「不満をもたせたくない」それは思いやりなのかもしれませんが、そのような甘さが「頑張ることができない心」を生み出し、「やらなければいけないのはわかっているけど、やる気がしない」「このままじゃダメだって思うのだけど、意思が弱くてすぐに流されちゃう」

子どもたちにイヤな思いをさせないためにできるだけ叱らず、良い気分になれるようにできるだけほめて育てようという姿勢が、あらゆる厳しさを排除してしまいます。何か望まないことをするにも子どもたちに強制するのはかわいそうだから、興味のないことを無理やりさせるのはやめて、できるだけ子どもの興味を引き出すように心がけようということになってしまいます。

「周りの人や親がやってくれて当たり前」の状態は、子ども自身でモチベーションをコントロールしようとしたり、試行錯誤したりという経験がなく、「自分で頑張る」ということができなくなります。

叱らない子育てを行うと、どのような性格に育つか、叱らない子育ては、将来社会で活躍できない大人を生み出してしまいます。