

ペアレントトレーニング

2018.1.25

子どもが従いやすい指示の出し方 = 子ども基準でできること

(1) なぜ指示に従いにくいのか <子ども一人ひとりの特性 (AD/HD 等) を思い出して>

- ① もしかしら...耳からの情報入力が入りにくい、周囲の刺激で気が散りやすい
- ② 「やらなければならない」という動機づけが弱い (場に応じた行動より自分の興味・欲求が優先)
- ③ 指示通りにできて、ほめられてうれしいという体験が少ない

(2) 従いやすい指示を出すためのテクニック

予告 ← 必ず注意を引いてから! (こちらに向けて)

- ① 一旦手を止めて、あなたが子どもの側に行くか、子どもを側に呼びましょう
- ② 子どもの気を散らす周囲にあるものを取り除きましょう←実用的でない、日常生活でできなければ意味がない
- ③ 視線を合わせ、ちゃんと聞いているか確認しながら
- ④ 指示をまず予告します; あと5分、あと数回したら〇〇、と今の行動を許可します (予告での約束をリピートさせるのも有効) 「あと5分ゲームをしたら、お風呂に入ろうか」 「この漫画を読み終わったらお風呂に入ろうか」

“CCQ”で指示

C : Calm	穏やかに	あなた自身が穏やかに
C : Close	近づいて (60cm)	もう少し子どもに近づいてみましょう
Q : Quiet	落ちついた声で	声のトーンをおさえて、はっきりとした口調で

- ⑤ もう一度近くに行って、指示をはっきり、きっぱり、短く言きましょう
お願い調、質問調、説教調、小言風はダメ
一度にいくつも指示せず、複雑な指示はいくつかの段階に分けます
例) ○ 「太郎、5分たったら (時計を確認させる) 着替えて出かける用意をしなさい」
→ (5分後) 「5分たつたよ、今すぐ用意しなさい」
× 「二郎、そろそろ服をきてくれるかな」→ (子どもはしらんぷり) No 言われたらどうする?
- ⑥ 何度も指示を繰り返す必要があるかもしれないことを予想しましょう...1回でできか!
- ⑦ 子どもが指示に従うまでもう少し時間を与えましょう
(指示に従わないなら) 視線をそらして、その場を立ち去りましょう
子どもの行動を無視しながら待って、指示に従うかどうかを見守りましょう
- ⑧ もう1~2回 CCQ で催促してみましょう
- ⑨ もし子どもが指示に従ったら、その時点ですぐにほめてあげましょう
(☆ほめるタイミング⇒従い始めたらすぐ、指示通りしている時、指示を完了したとき)
- ⑩ もし子どもがどうしても指示に従わないのなら、「警告」を与えることも考える

- * 子ども一人ひとりの特徴 (AD/HD 等) をふまえ、わかりやすい、達成しやすい指示から始めます
- * 指示される前に子どもが自分から仕事やお手伝いをしたら、思いっきりほめましょう
- * 警告は多用しないこと、
プラスの言葉かけ; 「今すぐ△△したら、〇〇できるのにな~」でのせるのも有効

壊れたレコードテクニック (Broken Record Technique)

- ① ブロークンレコードとは、子どもが指示に従うまで、単調に指示を繰り返す方法です
- ② このテクニックを使うのは、子どもがあなたと議論 (口答え) したり、指示に従わない言い訳をしたとです
- ③ 子どもが余計にイライラして指示をきかなくなったり、

④ ブロークンレコードテクニックの使い方

- 1. 穏やかさを保つ
- 2. 指示を同じ言葉で、正確に繰り返します
- 3. せかさない (あなたが喋る前に子どもの口答えが止まったら、少し待ちましょう)
- 4. 口調は落ち着いた感じで (あなたが子どもの口答えに耳を貸さないことを伝えましょう)

指示に従ったら忘れずにほめます

例) (寝る時間になってもマンガを読んでいる)

親: 「直美、寝る時間ですよ、マンガをやめなさい」 子: 「でもまだ8時半だよ」

親: 「寝る時間ですよ、直美」 子: 「8時半に寝に行く子なんてクラスにいないよ」

親: 「寝る時間ですよ、直美」 子: 「そんなのするーい」

親: 「寝る時間ですよ、直美」 子: 「他の子はみんな9時半まで起きているよ」

親: 「寝る時間ですよ、直美」 子: 「わかったよ、だからそのしつこい『もう寝る時間ですよ』っていうのをやめろよ」 (マンガを閉じてしぶしぶ寝に行こうとする)

◎ 親: 「えらい、自分でマンガをやめたね。さあ、寝に行こう」 小学1, 2年生くらいまでかな...

☆ ともかく指示通りできたなら、マイナスのほめ方、終り方は避けましょう

× 「なにぶつぶつ言ってるの!」「早くしなさい、明日起きれないよ」

すべては、ほめるタイミング (環境) を作るためのものであることを必ず頭においておくこと、その子が出来ることであること

「人を愛するということ」

自分に自信が持てなかったり、自分のことを好きになれなかったりすると、愛を利用して安心や自信を得ようとする事がある。誰かに愛されれば、誰かが認めてくれれば、自分の価値を信じていることができるような気がするからだ。

だけど自分を愛せないあなたは、相手の愛を信じていることができない。

あなたは、わざと相手を傷つけたり、無理な要求をしたりして、愛をためさずにはいられない。

そんなことをいくらくり返しても、あなたが自分自身を好きにならないかぎり、あなたの不安が消えることはないのに。

自分の気持ち、自分の意志、自分の良いところを大切にしていれば、愛はすばらしい力をあなたにくれる。

「おとなになる本」パット・パルマー

自己実現の欲求 (Self-actualization)

承認 (尊重) の欲求 (Esteem)

社会的欲求 / 所属と愛の欲求
(Social needs / Love and belonging)

安全の欲求 (Safety needs)

生理的欲求 (Physiological needs)

■ マズローの欲求の5段階説

