

パパ、ママ みてみて!!

ペアレントトレーニングの手法を
活かした育児のヒント



このリーフレットは
『ペアレントトレーニング』の手法を用いて作成した
お子さんへの接し方のヒントです

パパ、ママ みてみて!

お子さんに「おし並べてくれて、えらいね」とほめると、さらにお皿を運んでくれたりと、もっとお手伝いをしてくれることはありませんか?

お子さんたちはみんな、大人に注目してほしいと思っています。大人の注目には、お子さんの『行動』を変える大きなパワーがあるのです。

お子さんの『行動』の理解を深めましょう

お子さんの『行動』を、まずは3つに分けてみましょう。ここでの『行動』とは、あなたが実際にみたり、きいたりできるもの、「～する」と表現できるものです。

分けた3つの『行動』は、それぞれで対応が違います。

望ましい行動

*今できていて、これからも続けさせたい行動
例) 元気に返事をする・妹におもちゃを貸す

●『ほめる』=肯定的な注目を与える

望ましくない行動

*今していて、やめさせたい行動
例) 食事中に走り回る・電話中に話に割り込む

- すべき行動を『指示』して、望ましい行動を『待つ』
- 『注目を取り去る』(取り合わない)

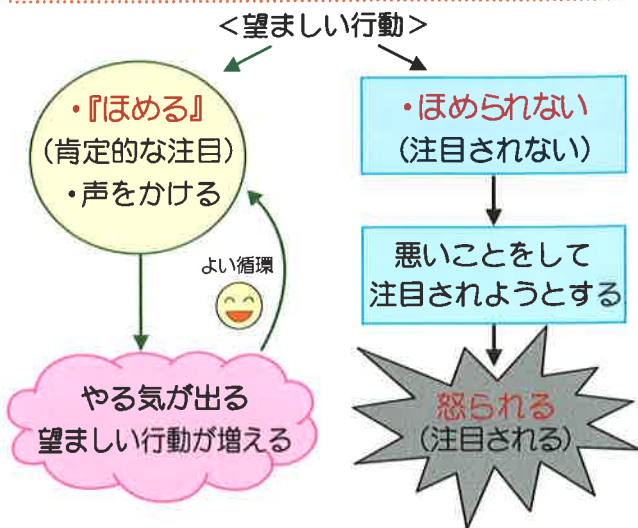
危険な行動

*人や物を傷つける行動
例) 友だちをたたく・おもちゃを窓ガラスに投げる

- 危険な行動がうまれにくい環境を工夫する
- すべき行動を具体的に教える

望ましい行動を増やすために お子さんを『ほめましょう』

☆『ほめる』ことで生まれる、よい循環



☆『ほめる』ことで期待できる効果

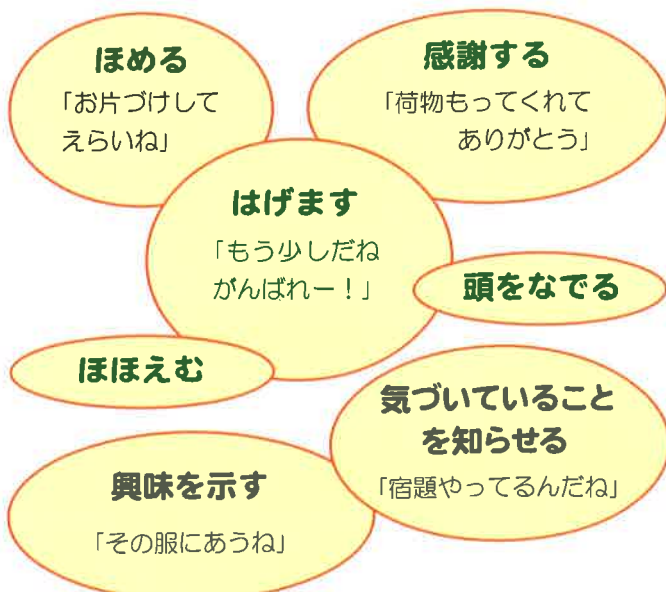
- 『ほめる』(＝肯定的な注目を与える)と、お子さんは「認められた」と感じます
- 『ほめる』と、お子さんの望ましい行動が増えます
- 協力的になります
- その結果、自然と望ましくない行動が減ってきます

☆『ほめる』ときのポイント

- 近くに寄り、視線を合わせましょう
- 名前をよぶなどして、注意をひきましょう
- 望ましい行動を始めたら、できるだけ早くほめましょう
- 望ましい行動を言葉にしてほめましょう

☆『ほめる』のいろいろ

「えらいね」以外にもほめ方はたくさんあります
あなたのお子さんは、どんなほめられ方が好きですか？



『ほめる』行動が見つからないときの 『ほめる』行動のを見つけ方

☆ささいなことから、みつけましょう
☆当たり前前のことをほめましょう

普段できないことができた特別なときだけでなく、当たり前前のことでもお子さんが「これからも続けてくれたらいいな」と思う行動を見つけ、ほめましょう。

(例) ・「いただきます」が言える

- ・一人で着がえる
- ・ぬいだ服を、せんとくに出す
- ・お菓子のゴミをゴミばこにする
- ・お手伝いをする

☆25%ルール

完全(100%)にできなくても、ほんの少し(25%)でもできていることを、みつけましょう。

(例) ひとりで着がえをする



100%着がえ終わるまで待つと、途中で遊んだり、できなくて泣いたりしてしまい、ほめることができません。

☆25%ルールなら…



他にも……
着がえを用意した時点で
ほめることができます

☆ちょっとでも取り組みはじめたら、
ほめてみましょう!!これなら、いっぱいほめられますね!!

望ましくない行動を減らすために 注目を取り去り、待ちましょう

☆「注目を取り去る」とは

こんなことはありませんか？



お子さんは、望ましくない行動をして親の気を引こうとすることがあります。そんなときに与える叱責は否定的な注目です。否定的な注目をしていると、どんどん望ましくない行動が続いてしまいます。

こんなときは…

望ましくない行動にあえて注目せず、望ましい行動が出るのを待ちましょう。



☆注目を取り去るときのポイント

- 望ましくない行動が始まったら、すぐに始めます
- 身体の向きをかえて、お子さんと視線を合わせません
- 怒っている様子はみせません
- 『望ましい行動』が出たら、すぐにほめます

お子さんの協力を増やすために わかりやすい指示を出しましょう

指示とは、やるべき行動の内容を具体的に伝えることです。決して「～しなさい」とお説教することではありません。指示に従えたら、ささいなことでも、ほめましょう。

- (例) ×: おもちゃを片づけてね (指示があいまい)
○: おもちゃを箱の中に入れてね
(おもちゃをどこに入れてたらよいか、明確)



指示に従えないときは

- ①落ちついて ②近くで ③静かな声で
2~3回指示をくり返しましょう

☆お子さんの協力を引き出す方法

- 予告: お子さんは気持ちの準備ができます
「あと5分したら終わりです。(3分後)あと2分です」
「ご飯が終わったら、お風呂に入ろうね」
「この番組が終わったら、テレビを消そうね」
- 選択: 自分で選ぶことで自主性が育ち、気持ちよく従うことができます。
「おやつを先に食べる?それとも先に宿題をやる?」
「おはしを並べる?それともお茶碗を運ぶ?」
- 「～したら…できる」: やる気につながります (肯定的)
「普通の声で話すなら、言うことを聞くと」
「お片づけしたら、絵本を読んであげるよ」
→×「お片づけしないと、絵本を読まないよ」
*「～しないと…できない」: やる気が下がってしまいます (否定的)



☆指示に従えたら、ほめましょう!!

危険な行動への対応

危険な行動が、お子さんにとって要求を通す手段になっていませんか？

①危険な行動が起きたときの状況を観察しましょう

・いつ？ どこで？ 何をしているときに？ きっかけは？ 危険な行動の後に何が起きたか？

②同じような状況でも、危険な行動をしないことがあるのであれば、そのときの状況を観察しましょう。

・どんなことが、危険な行動を起こさないための手がかりになっているのでしょうか？

→①と②を詳しく観察するだけで、危険な行動が起きる状況やパターンが見えてくることがあります。

③実践できる環境の工夫

→危険なものは隠す。走っても良い場所を決める。

遊具のあまりない公園へ行く など

*危険な行動をしなかったときは、ほめましょう。

(少々おおげさに!!)

*落ち着いているときに、正しい行動の仕方を教えましょう。(ことばよりも、絵や図、写真、文章を見せる方が理解しやすいお子さんもいます)

発達障害とは…

人は発達の過程でさまざまな能力を手に入れていきませんが、生まれつき認知や言語、運動、社会的な能力や技術の獲得にかたよりのある状態を「発達障害」と呼びます。

〈それぞれの障害の特性〉

注意欠陥多動性障害 (ADHD)

知的な遅れを伴う
こともあります

- 不注意(集中できない)
- 多動・多弁
- 衝動的に行動する

自閉症スペクトラム

- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

学習障害 (LD)

●「読む」、「書く」「計算する」等の能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

☆ここで紹介した内容(ペアレントトレーニング)は、本来は発達障害のあるお子さんを育てる親御さんを支援するプログラムです。

☆しかし、どのようなお子さんの子育てにも役立つものであることが知られています。

お子さんの育てにくさが、すべて発達障害によるものではありませんが、代表的なものとして発達障害の可能性があげられます。

お子さんの成長や発達について心配なことがありましたら、最寄りの広域健康福祉センターや児童相談所、市町の母子保健担当窓口にご相談ください。

早期に相談することで、その後の親子関係がスムーズになったり、療育などにつなげて経験の場を広げてあげると、お子さんの成長に役立つかもしれません。

参 考

●ペアレント・トレーニング(図書)

～発達障害の子の育て方がわかる～

上林靖子 著

講談社

●子どもたちに肯定的な注目を

(リーフレット)

日本肢体不自由児協会

心身障害児総合医療療育センター 製作

〈制作者・連絡先〉

栃木県発達障害者支援センター ふぉーゆう

〒320-8503 栃木県宇都宮市駒生町3337-1
(とちぎリハビリテーションセンター内)

TEL 028-623-6111 FAX 028-623-7255

Eメール hattatsu-kouji@pref.tochigi.lg.jp

栃木県発達障害者支援センター

検索

平成22年3月発行

発達障害について詳しく知りたい方は、発達障害情報センターのホームページをご覧ください。

<http://www.rehab.go.jp/ddis/>

(発達障害情報センター)