

1学期が終わりました。(登校日は8月7日まで続きますが。)新型コロナウイルスによる臨時休業などがあり、子ども達一人一人は学校生活の中で、大変なことも多かったと思いますが、その中でも自分らしさを発揮できていたら何よりです。夏休みは家族で過ごす時間も多くなると思います。今回のサポートだよりでは“**子どもへのかかわり方・伝え方**”の一つをご紹介します。休み中のお子さんとのかかわりに少しでも参考になりましたら幸いです。

大人のかかわり方を変えれば…子どもが変わる！

例えば、お店の中など走ってほしくない場所でお子さんが走っていたら、どう声をかけますか？

「走らないで!」「走っちゃダメ!」という否定形の言葉かけをしていませんか？



子どもの行動を変えたいと思う時、大人である私たちがどんなかかわり方をしたらよいのか…そのヒントになる考え方をご紹介します。

『トリプル P(前向き子育てプログラム: Positive Parenting Program)』

～オーストラリアで開発され、世界 25 カ国以上で実施されている親向けの子育て支援プログラムです。

子育てだけでなく、成人との関係、夫婦関係や職場での人間関係にも使えるそうです。

前向き子育てとは・・・

◎ものごとの表現に否定形を使わず、やってほしいことを具体的に伝えます。

お店の中で走っている子どもには



「お店では歩きます。」と肯定的に伝えます。

大事な考え方として…

- ・多くの子どもは叱られても、こちらが「伝えたい」内容は伝わらず(頭が真っ白状態…), 叱られた嫌な体験だけが残ります。きつく叱ったり叩いたりしたら心の傷になることも。
- ・そんな当たり前前の声かけで子どもは変わるの?と思いますが…意外と私たち大人の声かけ・指示を振り返ると…否定的, 多すぎる or 少なすぎる, 難しすぎる, タイミングが悪い, あいまい…だったりしませんか。
- ・**子どもは失敗を繰り返しながら成長します**。“二度と失敗させない”と思うと叱り過ぎてしまいます。**“同じことを伝えるチャンスは繰り返す来る”**と考えて、**半年後・1 年後には…と長いスパンでじわじわと**伝えましょう。

トリプル P の 17 の技術

〈子どもの発達をうながす〉

1. 子どもと良質の時間を共有する
2. 子どもと話す
3. 愛情を示す
4. 子どもをほめる
5. 子どもに注目している気持ちを伝える
6. 一生懸命になれる活動を与える
7. 良い手本を示す
8. 時をとらえて教える
9. アスク・セイ・ドゥ
10. 行動チャート

〈問題行動に対応する〉

11. わかりやすい基本ルールを作る
12. 会話による指導
13. 計画的な無視
14. はっきりと穏やかな指示
15. 当然の結果として起こることを示す※
16. クワイエット・タイム※
17. タイムアウト※

※は利用が難しい技法で罰になってしまうとうまくいきません。しっかりと勉強して、子どもとの関係ができていの上で使える技法です。



詳しく知りたい方は…『トリプル P 前向き子育て17の技術—「ちょっと気になる」から「軽度発達障害」まで』加藤 則子, 柳川 敏彦【編】 診断と治療社

夏休み…例えばこんなことを意識してみませんか

例えばお子さんとこんなことをしませんか…

1. 良質な時を共有する, 2. 話す

(一緒に簡単な料理をする・親子2人きりで出かけるなど…普段はできないことをするチャンスです。)

3. 愛情を示す

(言葉にして伝える・スキンシップなど。)



4. ほめる

(後からではなく“その場で”。「えらいね」「すごいね」と結果を評価するよりも、「がんばってるね」「助かるよ」「うれしいよ」と取り組み方を評価したり気持ちを伝えたりする方法で。)

6. 一生懸命になれる活動を与える

(ゲーム以外の子どもが夢中になれる活動～物作り・雪遊び・習い事や少年団など～ができる場所と時間を作る。)

⇒問題行動が起きにくくなります。

家庭でのルールを見直す時は…

11. わかりやすい基本ルールを作る

(多くて3つぐらい)

うまくいくルールは

- ①公平でわかりやすい
- ②肯定的な表現
- ③守れなかったとき、一貫して同じ対応ができる

*できれば本人を交えてルールを決めて、納得して取り組めるようにします。

*ルールを守れたら当たり前と思うのではなく、必ずほめるようにします。



例えば

「ゲームは30分で(①) やめます (②)。」③日によって、状況によって、人によってルールを変えることはしません。

子どもに何かしてほしい時は…

14. はっきりと穏やかな指示

子どもに、手の届く近さまで寄って、目線の高さをそろえ、はっきりと穏やかな声で肯定的に伝えます。

伝えてからゆっくり5秒数えて、子どもが指示に従うのを待ちます。従ったら当たり前と思わず、すかさずほめましょう。

