



ペアレント・トレーニング【セッション3】

今回のテーマ

好ましくない行動への対応 「待つ」

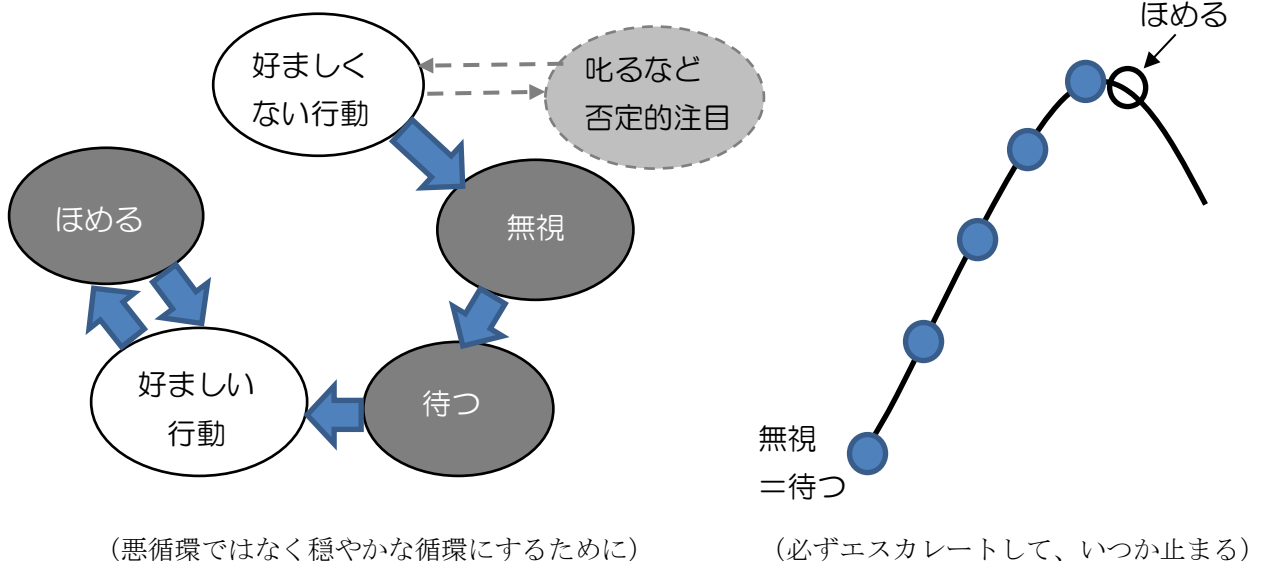
1. 前回の復習&宿題

- ・肯定的注目（ほめる・励ます・感謝する・関心を示す・など）
- ・どのような行動を、どのようにほめてみましたか？

2. 好ましくない行動を減らすために…「無視」をしましょう

- ★「無視」＝注目を取り去って、好ましい行動が出てくるのを待つこと
- ★子どもの「存在そのもの」を無視するのではなく、子どもの「行動」を無視
- ★好ましくない行動を止め、好ましい行動が出てきたら、すかさずほめる
- ★無視を始めたら、徹底してやりぬく

無視すると、子どもは自分に注意を向けさせようと、一時的にその行動をエスカレートさせます。徹底しない無視は、かえってその行動を増やすことになってしまいます。



3. 無視のコツ

- ① タイミング : 好ましくない行動が始まったら、すぐに無視し始める
否定的注目を与えないように注意しましょう
- ② 視線、身体 : 子どもと視線を合わせない。からだの向きを変える
子どもの行動に注目していないこと、興味がないことを表面上は示す
- ③ メッセージ : 普通で無関心な表情と態度
眉間にしわを寄せたり、ため息をついたりしない
何も言わない、表面上はまったく何の感情も示さない
何かほかのことをして、感情をコントロールする
- ④ ほめる準備をする : 少しでも好ましい行動や別の行動が見られたら、すかさずほめる

4. 無視のコツ

◆他のことをする

(例)・片づけや次の準備

- ・植物の手入れ
- ・他の子どもを見る、ほめる

◆同時にしている「好ましい行動」のみほめる

(例)・(乱暴に)片づける

- ・(文句を言いながら)課題をやる
- ・(行儀の悪い姿勢で)食べる



5. 「無視」と「ほめる」の組み合わせ

何を無視しているのか、何を待っているのか、を明確にすることが大切です。

好ましくない行動	代わりにとってほしい行動
朝の集まりの時間に大声でしゃべる	・静かに先生の話聞く ・小さい声でしゃべる ・「シー」と合図したら口を閉じる
活動に参加しないで部屋から出ていく	・活動に参加する ・出ていかないで部屋の中にいる ・他の子どもの活動を見る
	・ ・ ・



今のその子が、現実的にできそうな行動をあげる

「こんな行動が出たらほめよう」と事前に考えておく



ペアトレ・セッション3 宿題：子どものよいところをキャッチする

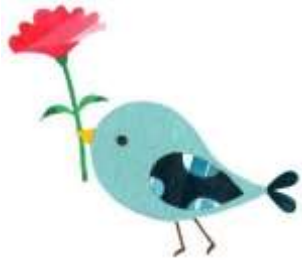
名前 _____

子どもの名前 _____

はじめに、無視する行動を2～3あげてみましょう

私が無視する行動は、 _____

日時	無視した行動	どのように無視したか	無視の後であなたがほめた子どもの行動	どのようにほめたか（どのような肯定的な注目を与えたか）	子どもの反応
例） 10/23 （木）	「遊びは終わります」と指示したら、「やだ！もっと遊ぶ」と文句を言った	聞こえなかったふりをして、おもちゃを片づけ始めた他の子どもをほめた	しぶしぶおもちゃを箱に入れた	「おもちゃ箱に片づけてえらいね！」とほめた	まんざらでもない顔をして、他のおもちゃも片づけはじめた



ペアレント・トレーニング【セッション4】

今回のテーマ 効果的な指示のしかた

1. 前回の復習&宿題

- ・無視とほめるの組み合わせはできましたか。
- ・どのような行動を無視しましたか。無視の後にどのような肯定的注目をしましたか。

2. 指示とは

＝子どもがやるべき行動を具体的に伝えること。

- ・「～を始めなさい」「～はやめなさい」とやるべき行動の内容を伝えること
- ・お説教とは違います。否定的なメッセージが入ると、内容が伝わりにくい。
- ・指示を子どもに伝えるためには、**真剣な声と態度**が必要

3. 効果的な指示の出し方

- ① 子どもの注意を引く
- ② 視線を合わせる
- ③ 短く、具体的に指示する

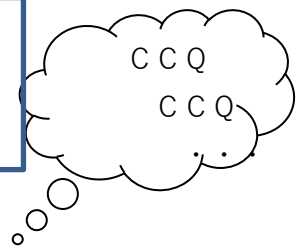
○「イスに座ります」「一列に並びなさい」「教科書の①をノートに書きなさい」

×「今何する時間かな?」「いいかげんにしなさい」「ちゃんとやりなさい」

- ④ 指示に従おうとしたら、すぐにほめる

4. 合言葉はCCQ：指示を出す時には、常にCCQを心がける

C : Calm (カーム) あなた自身が穏やかに
C : Close (クローズ) 子どもにもう少し近づいて
Q : Quiet (クワイエット) 声のトーンを抑えて静かに

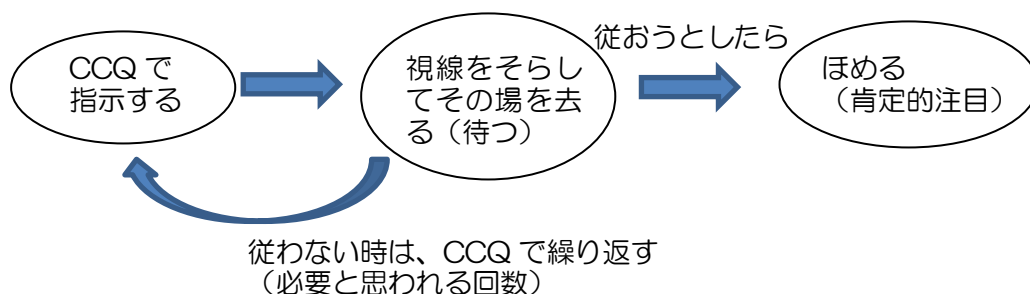


内心のイライラを押さるのに役立ちます

おだやかに指示をすれば、子どもからもおだやかな反応を引き出せます

5. 指示を繰り返す

子どもは1回の指示で、指示に従うとは限らない。時には指示を繰り返すことが必要。
指示を繰り返す時には、常にCCQで。



6. 効果的な指示のテクニック

① 予告する

「予告」＝今していることを止めて、ほかのことをしなければいけないことを
前もって子どもに伝えること

「あと5分遊んだら、お部屋に入るよ」

「あと3回やったら終わりだよ」

- ・予告の後は、時間になったら CCQ で指示→従おうとしたら・・・ほめる！

② 選択させる

「選択」＝2つ以上の可能性のあるやり方を提案し、そのうちの1つを選ばせること

⇒ 自分が決める権利を与えられる ⇒ 気持ちよく指示に従える

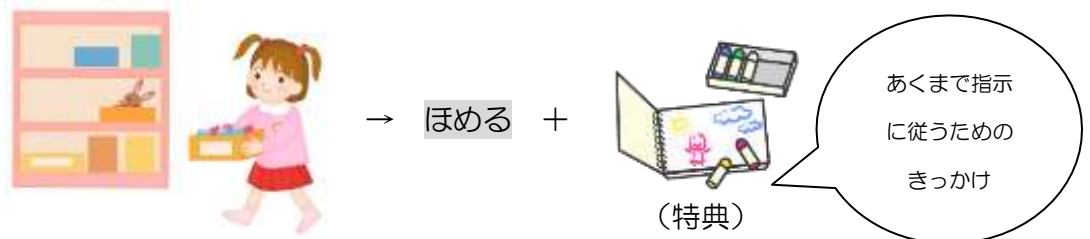
選択肢は、どちらを選んでもよいものにする

- ・子どもが選んだら、ほめる（例）「いいね」
- ・子どもが第3の可能性を提案してきたら…
 - ・実行できるものなら、それを採用する
 - ・それがいい代案でない場合は、繰り返し選択を提示する
- ・それでも選択しなかったら、
「じゃあ、先生が選びます」と穏やかに宣言する
- ・最終的に合意したらほめましょう



③ 「～したら、…できる」という取り決め

- ・行動、あるいは課題をする代わりに特典を与える、という合意
- ・特典が励みになって指示に従おうとする気持ちが生まれ、もめ事が少なくなる
- ・「特典」＝小さなごほうび、先生も負担なく与えられること
(例) 片付けが早く終わった人は、お絵かきができます



④ 子ども同士の力を利用して協力を促す

- ・二人以上の子どもがいる時に、ある子どもの好ましくない行動をやめさせるために、好ましい行動をしている子どもを見つけてほめる（無視とほめるの組み合わせ）
- ・決して子ども同士を比べたり、誰か一人の子どもを非難してはいけない
 - 「太郎くん、もう着替えられたんだね。早いね。」
 - × 「花子ちゃん、見てごらん！太郎くんはもう着替えてるよ」

ペアトレ・セッション4 宿題：指示をしてみよう



名前 _____

子どもの名前 _____

日時	あなたが出した指示	子どもがそれに対してしたこと ／言ったこと
例) 10/23 (木)	(鞆を片付けずぼんやりしている) カバンかけておいで	うん、わかった
	(CCQ で) カバンをロッカーにかけて	はいと返事
	(CCQ で) カバンをロッカーにかけたら おやつがあるよ。	ゆっくりカバンを手に持った
	一緒に行こう！	ロッカーにかけて連絡帳を出した。
	これでOK! お！連絡帳出すね	ニコニコして「はい」と渡した
	はいありがとう。	