

# こどもとの関わり方

2021年10月30日(土)

天心堂へつぎ病院 リハビリテーション科

# こんな場面で困ったことはありませんか？

今日は買いません。  
家にたくさんあるのでしょ？



おかし  
かってー！

# 行動：要求が通らないので、ひっくり返って泣く

「おねえさん、さよなら。」



「おねえさん！  
かっでー！かっでー！」

# 結果：親がお菓子を買わない方針をどうするか

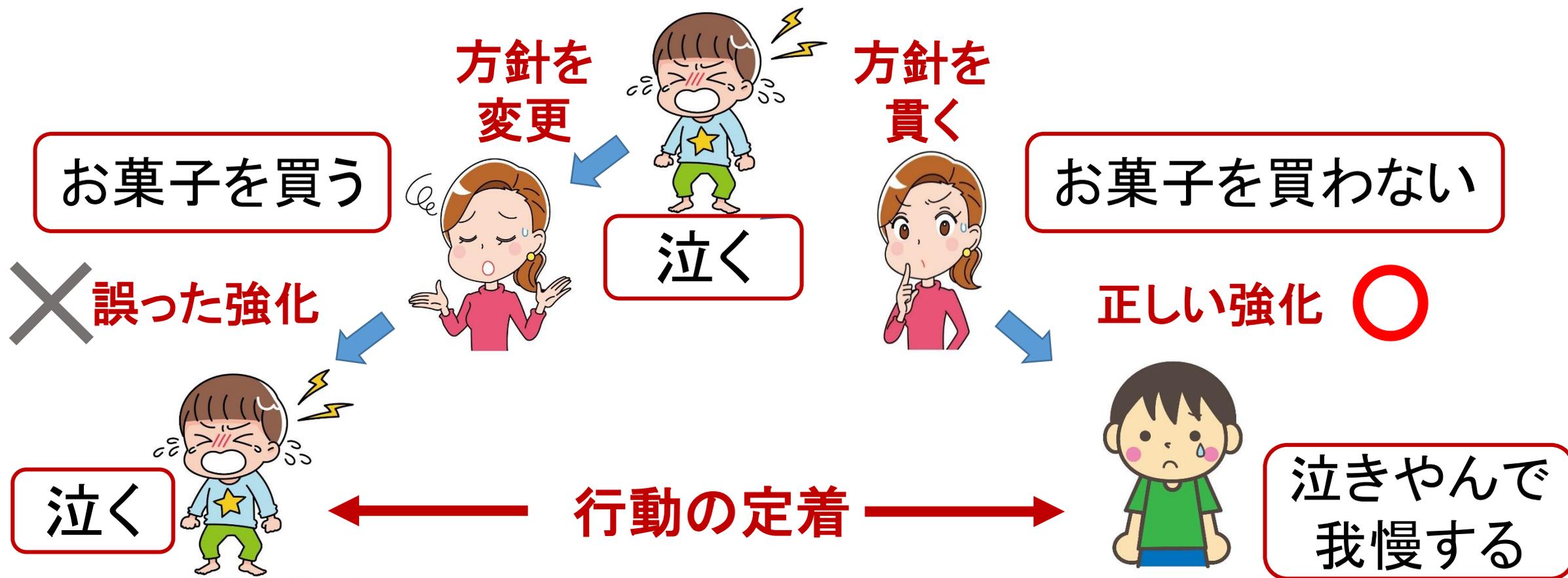
わかった、  
買ってあげるから。



今日は買いません。  
さっさと泣いてもダメ、

# 親の一貫した態度

親が方針を曲げないことが大切な理由



# 親の一貫した態度

- 仕方なくお菓子を買って与えることで「泣けば要求が通る」という間違った行動が身についてしまう
- 最初に決めた「お菓子は買わない」ということを一貫して対応することが大切
- お菓子を買うことを我慢できたら必ずほめることで正しい行動であると理解できる

# 問題行動への対処

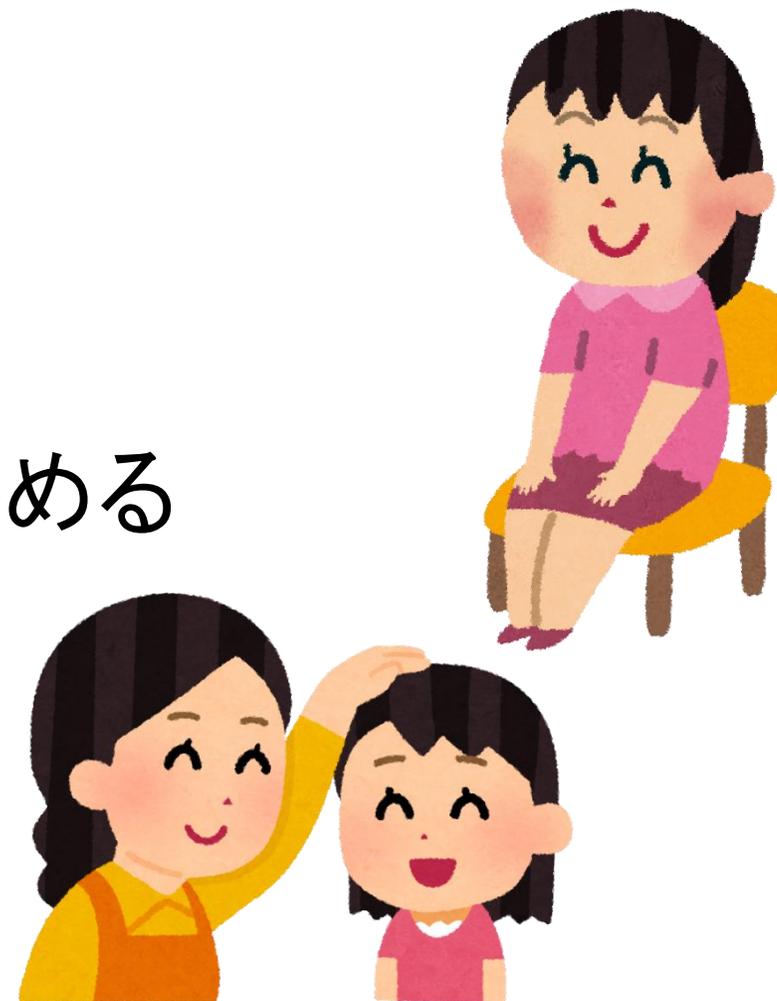
# ①問題行動はスルー、良い行動はほめる

- 「席に座りなさい」と注意しても  
ふざけていて話を聞かない
- 対処：  
ひとまず行動をスルーする



# ①問題行動はスルー、良い行動はほめる

- あえて注意せずに  
自分で気付いたらこまめにほめる
- 30秒後、3分後も座れていれば、ほめる
- ただし、無視を多用は注意が必要



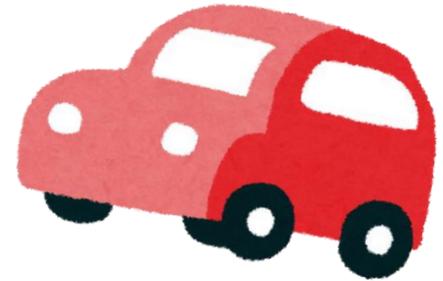
## ②親は選択肢を示し、選ぶのは子ども

- 親 「早く片付けなさい、何回も言ってるでしょ」
- 子 「えー、やだー、やらない」

- 対処：選択肢を示す

「絵本を木箱にしまうのがいい？

おもちゃをカゴにしまうのがいい？」



## ②親は選択肢を示し、選ぶのは子ども

- 子どもに選択させることで指示を受け入れやすくなります。



- 「どっちもいや」と言った場合...

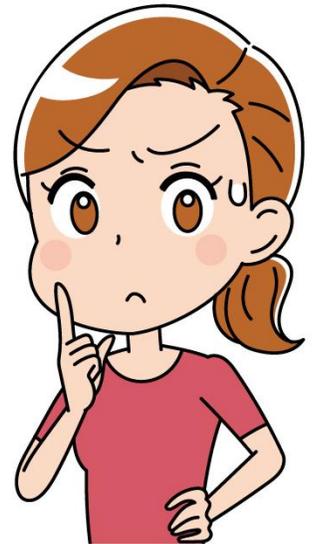


「じゃあ、ママが選ぶから残った方片付けてね」

と言うと、自分で選ぶ確率が高くなります。

### ③タイムアウトで親も子もクールダウン

- タイムアウトとは...
- 子どもが許しがたい行動をした時に  
    落ち着く時間を作る対処法
- 子どもをクールダウンさせて  
    気持ちを落ち着かせる効果があり、  
    同時に親も冷静になることができます。



### ③タイムアウトで親も子どもクールダウン

- 別室に連れて行きクールダウン



- 子どもと離れて親がクールダウン



- 子どもの肘をそっと押さえる



ほめ方

# ほめるチャンスを逃していませんか？

- 子どもが当たり前前の行動をしたときに**こまめにほめる！**

- 注意して正すことができたなら**すかさずほめる！**



# 1回叱ったら。3回ほめる

- 時にはビシッと叱ることも必要



- ただし、叱ったあとに適切な行動をとったら必ずほめる
- ハイタッチや頭をなでる、抱きしめるなども効果的



# いろいろな場面で応用できる目的別ほめ方

- できたことをほめる
- がんばっている過程をほめる
- 存在を認める

# できたことをほめる

## 【狙い】

できたこと行動を強化し、定着させる

- 「(～できて)かっこいいね」
- 「(拍手しながら)すごい」
- 「(くすぐりながら)上手～」
- 「さすが〇歳だね」



# がんばっている過程をほめる

## 【狙い】

実際にはできていなくても、  
その気にさせてモチベーションを上げる

- 「がんばってるね」
- 「その調子」
- 「さっきより上手になってるよ」
- 「もう少しでできそう」



# 存在を認める

## 【狙い】

こどもの自己肯定感を高める

- 「〇〇ちゃん、大好き」
- 「ママ、助かるな、ママ、嬉しい、ありがとう」
- 「おいしそうに食べるね」
- 「〇〇ちゃんと遊ぶと楽しい」



# ほめ効果を台なしにする言葉かけに注意

- 他人と比較する

「〇〇くんは、これもできるんだよ」

- すぐに次の課題を与える

「今度はこれもできるようにならないと」

- ほめ言葉のあとに、嫌みを付け加える

「よくできたね、いつもこれぐらいできるといいんだけど」



- 今回紹介したことを全てやる必要はありません。  
どれか一つでもできそうなことを行ってみてください。
- やってみて上手いいかないこともあると思いますが、  
私達もはじめから上手いくわけではありません。  
試行錯誤しながら、それぞれの子どもに合った方法を  
一緒に見つけていきましょう。



- 子育ての中でイライラしてしまったり、  
疲れてしまうこともあると思います。  
そんな時は友達や家族、同じ境遇の方達と話すことで  
少し楽になったり、気持ちが落ち着くこともあります。

- 今回の家族会も  
そのような機会になればと  
思って開催しました。  
これからも一人で悩まずに、  
ご家族や周りの方を  
頼っていただきたいと思います。

