

子どもへの関わり方のヒント

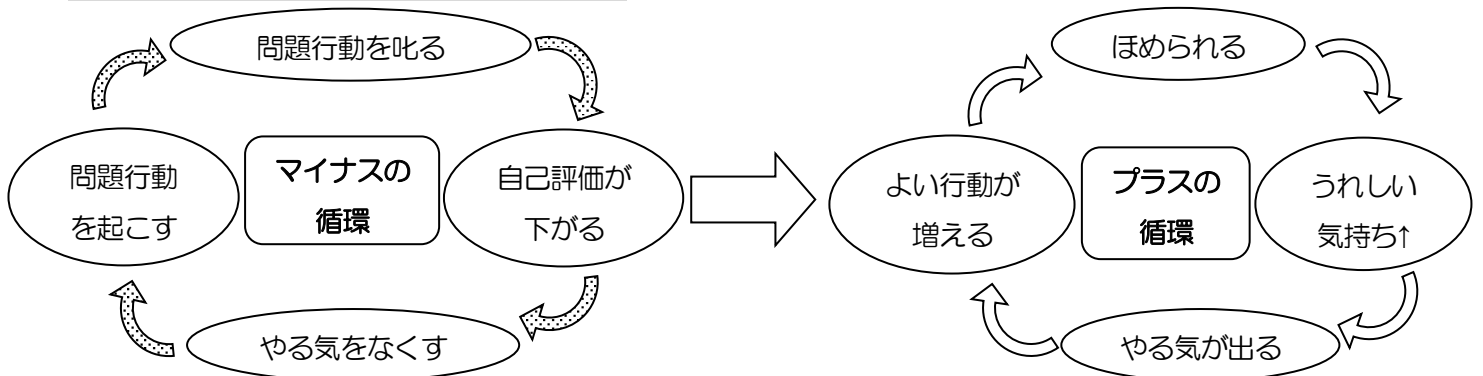
😊 観察上手・ほめ上手・伝え上手になろう 😊

奈良市 母子保健課



お子さんとの関わり方で不安なったり、困ったりしていませんか？そこで、「ペアレント・トレーニング」の一部を紹介します。ポイントを押さえて子どもを「よくみる」「ほめる」ことで、お子さんに合った関わり方の工夫がしやすくなり、更にほめることが増えます。関わり方のヒントにさせていただき、少しでも子育てが楽になればいいなと思っています。

1. マイナスの循環からプラスの循環へ



☞親は、子の悪い面が気になってしまいがちですが、「行動」を観察していくと、よい行動をたくさんしていることに気付くことができます。よい行動に注目することで、ほめることが増えていくといいなと思っています😊

2. 観察上手になろう

(1) こんなことを「行動」とよびます

ペアレント・トレーニングでは、「見えるもの」「聞こえるもの」「数えられるもの」を「行動」とよびます。

お子さんのいつもの行動を客観的に観察してみましょう。

【「行動」の例】

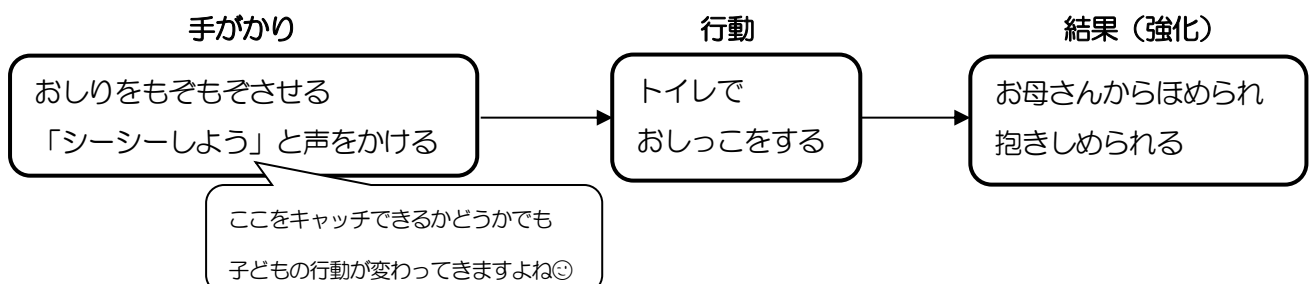
- ・ 弟におもちゃを貸す（「弟にやさしくする」ではなく、「やさしい」と感じる具体的な行動に注目しましょう）
- ・ 靴下を取ってくる（「着替えをする」のように、いくつかの行動に分けられるものは分けてみましょう）

(2) お子さんの行動に注目する習慣をつけてみましょう

行動に注目すると、ほめることがたくさんあることに気がつくことができます。

①行動には流れがあります。よく見てほめることに慣れましょう。

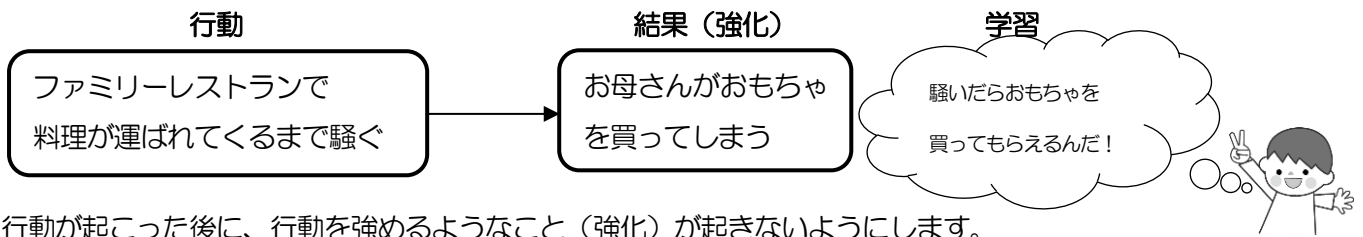
【例】A子ちゃんの行動



☞行動の流れを見られると、ほめる行動のねらいを定めることができます！

②望ましい行動と同じように、困った行動も子どもが学習し身につけたものだと考えます。

【例】B太くんの行動



💡行動が起こった後に、行動を強めるようなこと（強化）が起きないようにします。

そのときに叱るのではなく、行動が収まるのを待って『〇〇してえらいね』とほめてあげる方がいいかも。

☞観察上手になったら、次はほめ方を工夫してみましょう♪

3. ほめ上手になろう

お子さんが「ほめられた」と感じられるように、いつもの行動をほめましょう。

ポイント



- ①近づいて：そばにいて子どもの注意を向けて
- ②感情動作を込めて：微笑む、頭をなでる、抱きしめる、声を明るく、表情豊かに
- ③タイミング：子どものよい行動が始まったら、すぐにまたは直後に
- ④簡潔に、具体的に：子どもの行動をほめましょう！

☞マイナスのほめ方にならないように注意しましょう。

【例】「できたね。お母さんの言うとおりでしょ。」（保護者が「いいとこどり」しています。）

「ほら、やればできるでしょ」（だから、はじめからやればいいのよ・・・と少し責めています。）

☞子どもの年齢やタイプによって好きなほめ方は違います。子どもに合ったほめ方を探しましょう！

4. 伝え上手になろう

特にことばの理解の難しい年齢の子どもは、伝える内容より「伝え方」が大切です。

お子さんに伝わりやすい伝え方を工夫しましょう。

- ①名前を呼んで（これから言うよ・・・という意識づけ）
- ②視線を合わせて
- ③指示は短く、具体的に
- ④落ち着いて、口調はきっぱりと、言い切る
- ⑤どんな小さなことでもできたらほめる
- ⑥指示を出す時には常に CCQ を心がける



CCQ : Calm 穏やかに Close 近づいて Quiet 静かに

※できない時には手がかりを

「言葉かけ」→「言葉かけ+指差し」→「言葉かけ+お手本」→「言葉かけ+手を添えて一緒にする」



手を添えて一緒にしてもできたことには変わりはないので、「ほめること」を忘れずに！！
「指示」と「ほめる」はセットです☆

5. まとめ

- ❖子どものいつもの行動を観察すると、「よい行動」＝「ほめる行動」がたくさんあると気付くことができます
- ❖子どもに合ったほめ方で子どもの行動をほめると、その行動が強められ、「よい行動」が増えます
- ❖「よくみる」「ほめる」は続けることで効果が出るので、半年後の成長を楽しみに少しずつ続けてみましょう(*^~*)