



かかわりかたのポイント②
～好ましくない行動を減らす関わり～

前は、子どものした「好ましい行動」に対し、肯定的な注目を向けることで、「好ましい行動」を増やしていこうという関わり方についてお伝えしました。今回は、前回3つにわたった行動の中の「好ましくない行動」を減らすかかわり方について、とお子さんの協力を得やすくする言葉がけについてです。

1. 「好ましくない行動」に対する対応

好ましい行動	好ましくない行動	危険な行動
例) ・「おはよう」という ・着替える	例) ・食事中に手を止めてテレビを みている ・お母さんが料理をしている 時に話しかけ続ける	例) ・弟を叩く ・物を投げる
肯定的な注目を与える (褒める、認める、笑顔 返す等)	無視する = 注目を取り去る (好ましい行動を待って褒める)	制限を設ける (警告とペナルティ)

「好ましくない行動」を、**無視する=注目を取り去る**
(注意したり、否定的な注目を与えない)

※「お子さんの「存在」を無視するのではありません
※ただ無視するだけでなく、こどもの行動が切り替わったら、
すかさず褒める=肯定的な注目を与えるのが一番大事なポイントです

相手の注目をひくためにわざとやっている行動
ダメだとわかってやっている行動
相手の反応を面白がってやっている行動
…に、効果的に働きやすいです

注目を取り去る (=無視する) のポイント

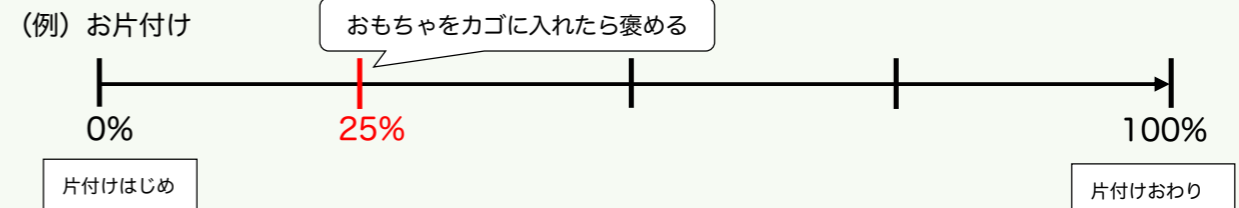
- ①好ましくない行動がみられたらすぐに
- ②視線を合わせず、体の向きを変える (お子さん自身がわかりやすい・気づきやすい！)
- ③無言を徹する (別のことをしていても良い)
- ④少しでも好ましい行動に変わってきたら、**25%ルール (図1) ですかさず褒める!**
★褒めるところが一番大切です

※途中、声をかけたり視線が合うと、失敗しやすい・・・
「無視→待つ→褒める」、の流れで1つ!! (無視だけで終わらない)

<おさらい～25%ルールとは～>

図1

課題が全てこなせていなくても、少しでもできていることを見つけて褒めてあげてください



2. お子さんの協力を増やすために ～より効果的な指示の出し方について～

- ①注意をひく
 - ②視線を合わせる
 - ③具体的で短い指示
 - ④CCQを心がける
 - ⑤25%ルールで褒める
- C...Calm **穏やかに**
C...Close **もう少し近づいて**
Q...Quiet **声のトーンを抑えて静かに**

<その他のコツ>

- ・指示を繰り返す (すぐに従えるとは限りません。CCQを心がけて対応してみてください)
 - ・命令ではなく、やるべき行動の内容を具体的に伝える
例) ×「走らない」 → ○「一緒に歩こうね」
 - ・予告 (気持ちの準備を)
例) 「長い針が○になったら ごはんだよ」「あと○回で止めるよ」
 - ・選択 (自分で決める)
例) 「AとB、どちらにする？」
 - ・見通し
例) ×「～したら、～できないよ」 → ○「～したら、～しようね/～できるよ」
- この途中に、お子さんが好ましくない行動をしたら、**無視=注目を取り去りましょう。**
少しでも応じてくれたら、**25%ルールを心がけて、すかさず褒めましょう!**

<参考>

シンシア・ウィットム. 読んで学べる ADHD のペアレントトレーニング. むずかしい子にやさしい子育て. 初版第12刷;2005

<おすすめの本>

上林靖子. 発達障害の子の育て方がわかる! ペアレント・トレーニング. 講談社;2009