

ペアレント・トレーニング【セッション1】

はじめに

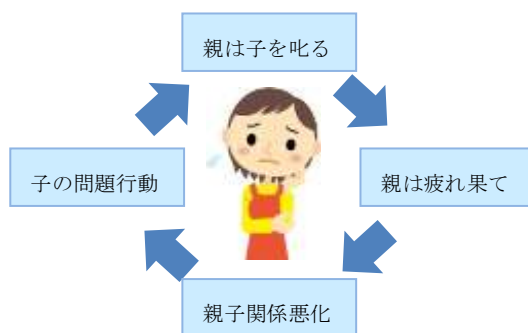
◆ペアレント・トレーニング（ペアトレ）は、子どもへの対応の仕方を学び、子育てを楽しむためのプログラムです。発達に特性のあるお子さんにも使えます。

いつもとはちょっと違う対応で、子育てを楽しみましょう。

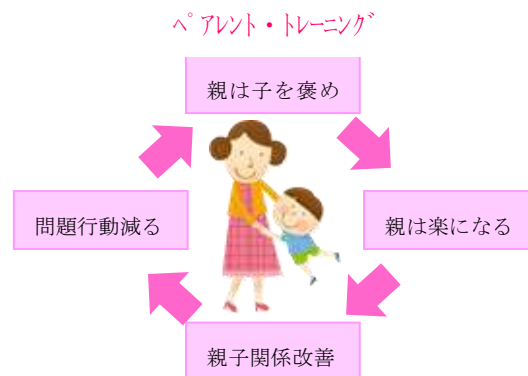
◆目的

子どもの問題行動（不適切な行動）に焦点を当てるのではなく、親が子どものもつ行動特徴を理解し、親と子がよりよいコミュニケーションで家庭生活ができるようになること。

親子関係の悪循環



親子関係の悪循環が改善



◆基本的な考え方

1. 行動のABC

A：先行状況 ⇒ B：行動 ⇒ C：結果
(Antecedent) (Behavior) (Consequence)

(例) 混んでいるレストラン ⇒ イスの上で飛び跳ねる ⇒ 叱られる

※問題行動を減らすには...「先行状況」を変える のも有効

2. 「注目」のパワーに注目

人は誰でも人から注目されたい、ほめられたい、認められたい

「おいしいね」「ありがとう」の一言

肯定的注目・・・ほめる、認める、笑顔を返す など

否定的注目・・・注意する、叱る、説教する、怒鳴る、ため息をつく など

※どちらの注目も、その行動を強め、増やす力を持っている

※ポジティブにはポジティブが返ってくる。ネガティブにはネガティブが。

今回のテーマ 「行動を3種類に分ける」

行動とは 子どもが実際にしていることで、見たり聞いたり、数えたりできること、
「～する」という言い方ができるもの

好ましい行動 - 好きな行動 - 今していて、できていてさらに増やしてほしい行動 例) おはようと言う、歯を磨く、着替えをする 等	好ましくない行動 - 嫌いな行動 - 今していて、減らしてほしい行動 例) 騒ぐ、わめく、ぐずる、話に割り込む、屁理屈を言う 等	危険な行動・許しがたい行動 - 人を傷つけるような行動 - 許しがたい行動 - やめさせたい行動 例) 自分や他者への暴力、暴言、ものを壊す 等
		
肯定的な注目を与える (ほめる)	無視＝注目を取り去る 好ましい行動を待ってほめる	制限を設ける 警告と罰（ペナルティー）

子どもの行動を3種類に分けて書いてみましょう。

好ましい行動	好ましくない行動	危険な行動・許しがたい行動



ペアレント・トレーニング【セッション2】

今回のテーマ

「肯定的注目を与える」——ほめる——

1. 前回の復習&宿題

- 行動を3つに分けることは難しかったですか。
- それぞれどういった行動がありましたか。

2. 肯定的な注目を与える

①注目をした行動は増えていく

②子どもは認められていると感じるでしょう ⇒ 子どもとの関係がよくなる

③ほかのことでも協力的になっていきます

《 肯定的注目の種類 》

- **ほめる** 「がんばったね」「きれいにできたね」「やったね」
- **励ます** 「もうここまでできたの!」「あと少しだよ」
- **よろこぶ、おどろく** 「きれいにふいてくれてうれしいな」「もう準備できたの?!」
- **ジェスチャー** うなずく、手を振る、拍手、「OK」「グッジョブ」のサイン
- **感謝する** 「ゴミ拾ってくれて、ありがとう」
- **その行動に気づいていることを知らせる** 「〇〇してるんだね」実況中継
- **興味や関心を示す** 「何を作ったのかな?」「これは何ていう車?」
- **スキンシップ** 肩に軽く手を置く ハイタッチ そっと頭をなでる など
- **次の行動に誘う** 好ましくない行動には反応しないで、別の課題に誘う
大声でさわいでいたのがトーンダウンした時、「いっしょに手を洗いに
行こう」と声をかける

3. ほめ方のコツ

- ①25%ルール パーフェクトを待ってはいけません。25%でほめましょう
してほしい行動を始めた時、指示に従おうとした時、
途中までできた時、完璧でなくてもやった時、
してほしくない行動をしていない時、…できるだけ早く
- ②視線・身体 子どもと同じ目の高さで 子どもに近づく 子どもを呼ぶ
- ③表情 穏やかな表情
- ④声の調子 穏やかで温かみのある声 明るい声
- ⑤言葉 メッセージは短く 簡潔明瞭に 皮肉・批判は避ける
- ⑥行動をほめる 能力や性格ではなく、子どもの行動をほめる
「えらいね」「やさしいね」→「静かに座れているね」
子どもは、何をしたらよいのかがわかりやすい
- ⑦効果的にほめる 子どもの性格や感じ方、年齢に合わせたほめ方を

ペアトレ【セッション2】宿題：好ましい行動を見つけ、ほめましょう

名前 _____

子どもの名前 _____



日時	ほめた行動	どのようにほめたか	お子さんの反応
例) 10/23 (木)	例) 「座って待っていてね」 と言ったら、イスに向か って歩いた	例) 「お、すぐに座るんだ ね」	例) その後すぐ座ったので 「座って待っててえらい ね」とほめた