

ペアレント・トレーニングで

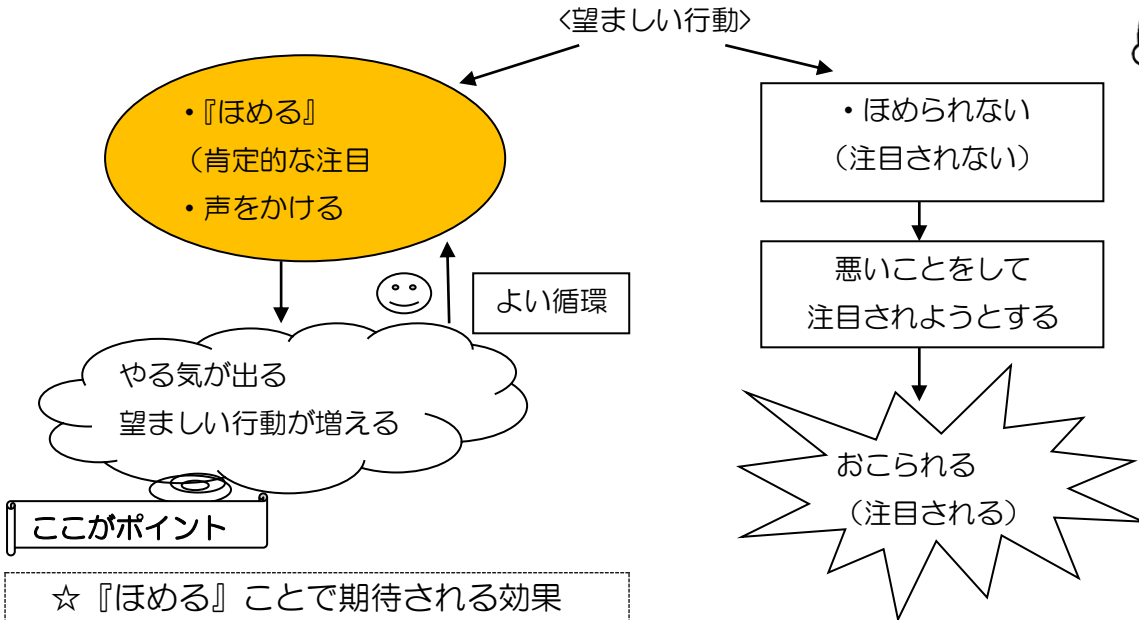
家庭の教育力UP!

地域の教育力UP!

望ましい行動を増やすために
お子さん(地域の子ども)を『ほめましょう』



☆『ほめる』ことで生まれる、よい循環

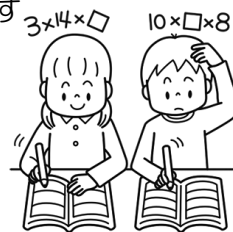


☆『ほめる』ことで期待される効果

- 『ほめる』(=肯定的な注目を与える)と、お子さん(子ども)は「認められた」と感じます
- 『ほめる』と、お子さん(子ども)の望ましい行動が増えます
- 協力的になります
- その結果、自然と望ましくない行動が減ってきます

☆『ほめる』ときのポイント

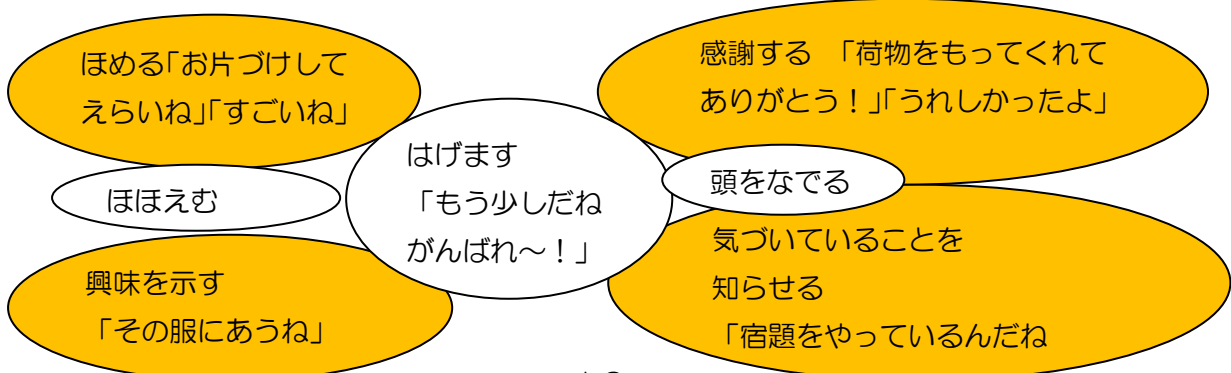
- 近くに寄り、視線を合わせましょう
- 名前をよぶなどして、注意をひきましょう
- 望ましい行動を始めたら、できるだけ早くほめましょう
- 望ましい行動を言葉にしてほめましょう



☆『ほめる』のいろいろ

「えらいね」以外にもほめ方はたくさんあります

あなたのお子さん(地域の子ども)は、どんなほめられ方が好きですか?



『ほめる』行動が見つからないときの
『ほめる』行動の見つけ方

☆ささいなことから、みつめましょう
☆当たり前のことをほめましょう

普段できないことができた特別なときだけでなく、当たり前のことでもお子さんが「これからも続けてくれたらいいな」と思う行動を見つけ、ほめましょう。

- (例)
- ・「いただきます」が言えた
 - ・地域の落ちているごみをひろった
 - ・ぬいだ服を、せんとくに出した
 - ・明るいあいさつが言えた
 - ・お菓子のごみをゴミ箱にすてた
 - ・注意したことを素直に聞けた
 - ・お手伝いをした

25%ルール

ここがポイント

完全(100%)にできなくても、ほんの少し(25%)でもできていることを、見つけましょう。

(例) ひとりで着がえをする



100%着がえ終わるまで待つとほめようとする、途中で遊んだり、できなく泣いたりしてしまい、ほめることができません。

☆25%ルールなら・・・



☆ちょっとでも取り組み始めたら、ほめてみましょう！これなら、いっぱいほめられますね！！

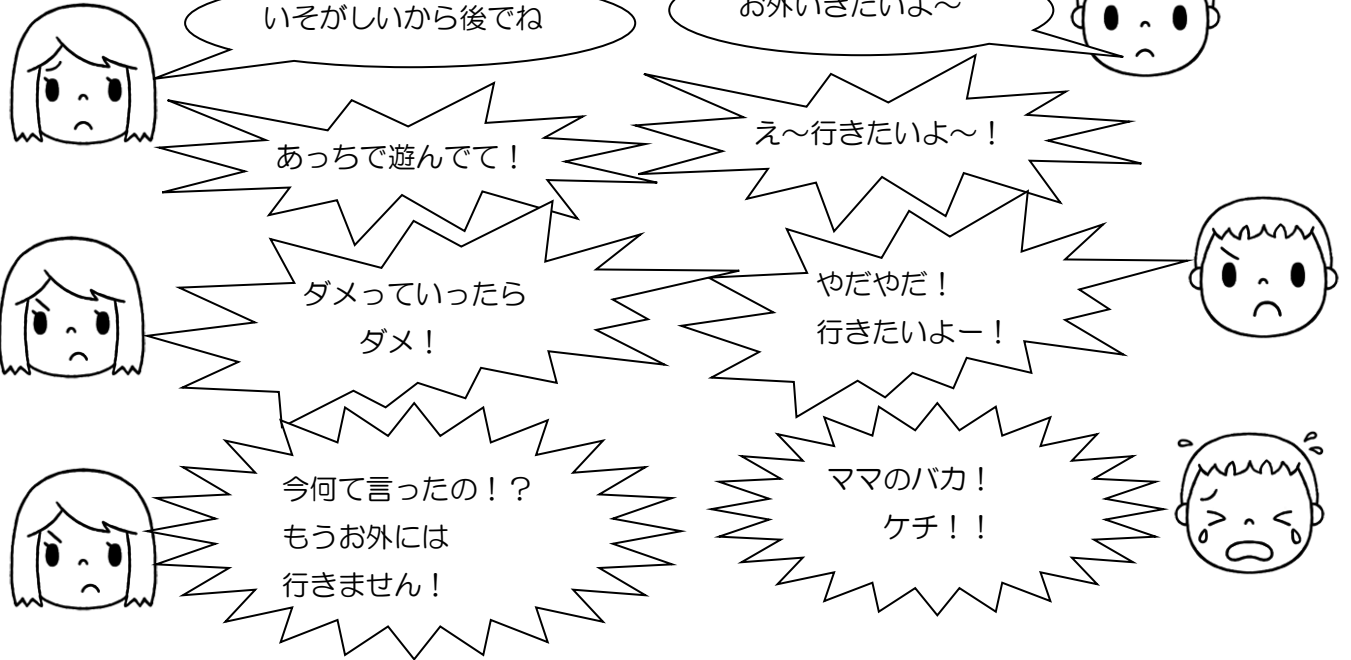
望ましくない行動を減らすために

注目を取り去り、待ちましょう

☆「注目を取り去る」とは・・・

こんなことはありませんか？

台所にて



お子さんは、望ましくない行動をして親の気を引こうとすることがあります。そんなときに与える叱責は否定的な注目です。否定的な注目をしていると、どんどん望ましくない行動が続いてしまいます。

こんなときは・・・

望ましくない行動にあえて注目せず、望ましい行動が出るのを待ちましょう。



望ましい行動が出たら・・・



お子さん（地域の子ども）の協力を増やすために
わかりやすい指示を出しましょう

指示とは、やるべき行動の内容を具体的に伝えることです。決して「～しなさい」とお説教することではありません。指示に従えたら、ささいなことでも、ほめましょう。

（例） ×：おもちゃを片づけてね ←（指示があいまい）

○：おもちゃを箱の中に入れてね ←（おもちゃをどこに入れたらよいか、明確）



指示に従えないときは ①落ちついて ②近くで ③静かな声で
2～3回指示をくり返しましょう

☆お子さん（地域の子ども）の協力を引き出す方法

ここがポイント

●予告：お子さん（地域の子ども）は気持ちの準備ができます

「あと5分したら終わりです。（3分後）あと2分です」

「ご飯が終わったら、お風呂に入ろうね」

「この番組が終わったら、テレビを消そうね」

●選択：自分で選ぶことで自主性が育ち、気持ちよく従うことができます

「おやつを先に食べる？ それとも先に宿題をやる？」

「おはしを並べる？ それともお茶碗を運ぶ？」

●「～したら・・・できる」：やる気につながります（肯定的）

「普通の声で話すなら、言うことを聞くよ」

「お片づけしたら、絵本を読んであげるよ」

→ × 「お片づけしないと、絵本を読まないよ」

※ 「～しないと・・・できない」：やる気が下がってしまいます（否定的）

指示に従えたら、ほめましょう！！