

実践カード

この実践カードには、自分自身の関わりをより効果的にする為の行動が書かれています。どれも実践すれば必ず効果を発揮する行動です。しかし、いきなり全てを実践することは至難の業です。そこで、この実践カードの中から自分が実際に実践出来るような行動を3枚だけ選んで下さい！常に3つの行動を意識出来るように「実践カード」をコピーして切り抜き、手帳や部屋の目につく所に貼ったり財布やカバンの中に入れてたりして、いつでも確認できるようにすると忘れずに実践出来ると思います。

選んだ3つの行動を同時に実践しなくてもオーケーです。出来る範囲で一枚ずつ実践していきましょう。無理して実践しようとするとう負担が強くなり継続が難しくなります。日々の家事や子育て、仕事に合わせて出来る範囲で実践していきましょう！もちろん慣れてきたら3つ同時でもオーケーです！

1ヶ月実践してみて継続できた行動は、殿堂入りです！殿堂入りした行動が、皆様の関わりを子どもの視点に立った効果的な関わりに変えていくのです！

注意点としては、殿堂入り行動の数で善し悪しが決まるものではありません。実践行動の中には、どうしても馴染めない行動もあると思います。継続が難しい場合は無理せず他の実践しやすいカードと交換して下さい。また、どんどん実践出来るカードが増えていく方もいれば、決まった一つの行動なら実践出来るという方もいらっしゃると思います。大切なのは無理なく継続して実践出来るかどうかです。皆様に合った実践行動を見つけていきましょう！



子どもの目を見て話す



ハイタッチする



ハグする



OKサインを出す



グーサインを出す



笑顔を見せる



子どもの遊びに興味を示す



うなづく



感謝する

「ありがとう」 「助かったよ」…



10分子どもの話を聞く



イライラしたら、その場を離れる



文字で伝える

(メモ・ホワイトボード・メール・LINE…)



子どもの切り替えを待つ



穏やかな声で伝える



1日一回子どもと遊ぶ



朝の準備を手伝う



宿題を手伝う



間接的にほめる

- 「お父さん聞いてよ。〇〇くん凄いのよ！」
- 「〇〇先生が「えらい！」って言ってたよ！」



子どもが好きなメニューを作る



時間割を手伝う



子どもが行きたい場所に連れていく



一日に3回ほめる



一日に5回ほめる



一日に10回ほめる



兄弟児のための時間を作る



やる事を一つずつ伝える



絵や写真を使ってスケジュールを作る



子どもに選択させる



他の子や兄弟と比べない



年齢や学年で判断しない



タイマーを使って知らせる



片付けを手伝う



子どもが一人になれる場所を作る



子どもの良い行動に対して
お小遣いをあげる



好きなお菓子を買ってあげる



忘れ物チェックをする



対応する「人」を変える

(父親・祖父母・友達・担任・
習い事の先生・医者…)



集中できる環境を作る



「あなたの味方だよ」と伝える



子どもの気持ちに共感する



何事も事前に伝え、急な指示や
変更にならないようにする



スペシャルタイムを行う



CCQ(穏やかに・近づいて・静かに)
を意識して関わる



子どものからの質問に答える



子どもの役割を具体的に作る
(自発性を待つのではなく、こちらから役割
を振っていく)



ペアレントトレーニングを受ける



親の会に参加する



「発達障がい」について勉強する



福祉サービスを利用する



医療や行政に相談する



親自身が自分のためだけの時間を
作る(10分でも効果的です!)



自分自身にご褒美を準備する



今後の進路について調べる



就労について調べる



「サポートブック」を作成する



「お疲れ様です。よく頑張ってい
ますね。誰のせいでもありません。
一緒に考えていきましょう!」