

第19回目の研修内容は、「無視する～ほめる為に待つ～」です。

「無視する」は、ペアレントトレーニングのプログラムの一つです。言葉だけ聞くと悪いイメージを想像する方が多いと思います。

しかし、ペアレントトレーニングで扱う「無視」は、「否定的な注目を取り去り、好ましい行動を待つ」つまり、「見て見ぬふりをしながら、好ましい行動を待つ」ということです。

あくまで子供の「行動」を無視するのであって、子供の「存在そのもの」を無視してはいけません。

私がお話させて頂く時は、「無視する」とは、「大人側が余計な声かけをせず、子供のペースに合わせ、好ましい行動への切り替えを待つ」とお伝えしています。そして、「無視する」の一番重要なポイントは、少しでも好ましい行動が見られたら、すかさず「ほめる」「肯定的注目を与える」を実行することです。

日々の子供とのやりとりの中で、イライラがつり、「何度言ったら分かるの❗」「こっちが忙しいのは見れば分かるでしょ❗」「文句ばかり言わないの❗」と感情的になり、つい否定的な注目を与えてしまいがちです。

そうなると、お互い感情的な気持ちだけが残り、元々の目的から脱線して、大人も子供も結局具体的に何をしたら良いか分からない状態になってしまうのです。

全ては、「ほめる為に待つ」です。

その「待ち方」の具体的なポイントを今回の研修で学んでいきました。

「無視する」は、とても難しいスキルですが、「ほめる」と組み合わせることで絶大な効果を発揮します！

