

## 令和5年5月14日（日）第10回はこどもペアレントトレーニング

10回目の今回は、「制限を設ける」～警告とペナルティ～をテーマに講義とグループワークを行いました。

ペアレントトレーニングでは、

### ■子どもの良い行動に対して

(日常的な些細な言動も見逃さずに)

→ほめる・認める・肯定的注目を行う

### ■してほしくない行動に対して

(頭ごなしに否定を繰り返さず)

→子どものペースに合わせて待つ

→子どものペースの切り替えをほめる

### ■効果的な指示の出し方を身につける

→CCQ(穏やかに近づいて静かな声で)

→予告する・選択させる・ご褒美など

以上の対応などを使って肯定的に子どもの行動を改善させていく事が基本です。しかし、どうしてもそれだけでは対応できない場合に「制限を設ける」ことを行っていきます。

「制限を設ける」目的は、親が我が子に対して「してはいけない限界」を明確に伝え、子ども自身が自らの言動をコントロールするチャンスを与えることです。

「制限」を行う際の代表的な対応に「警告」と「ペナルティ」の2つがあります。

「今度〇〇したら…できません。」

「今日のゲームの時間を短くします。」

以上のセリフを親の立場で我が子に言ったことがある方は多いと思います。その位親子関係の中に「警告」と「ペナルティ」はあふれています。

しかし、親側の立場として速効性があり使い勝手の良い「警告」「ペナルティ」だからこそ注意が必要です。大人の勝手な都合の押し付けや感情的な脅しであっては絶対にいけません。

あくまでもペアトレの基本は最初にした子どもの立場に立った肯定的な関わりが中心です。その中で子どもの意識を高め気付きや切り替えをより分かりやすく促す為に「警告」「ペナルティ」をうまく使い、最後は必ず子どもの言動の変化を見逃さずにほめて認めていくことを目的とすることが大切です。

今回のペアトレでは、これまで勉強してきた効果的な関わり方を十分に復習した上で、「警告」や「ペナルティ」の上手な使い方や知っておくべきポイントを皆さんと一緒に具体的に学んでいきました。



### 参加者の感想

- 「大人の関わり方の見直しが必要だと思いました。」
- 「ペナルティー後に水に流す考えがなかったので参考になりました。」
- 「過度にペナルティーに頼りすぎていたので減らしていきます。」
- 「ペアトレは、日頃の関わり方の再確認が出来るのでありがたいです。」