

令和6年4月14日（日）第8回はこでみペアレントトレーニング

第8回目は、「上手に無視する～ほめる為に待つ～」をテーマに講義とグループワークを行いました。

まずは、4月はお子様の進級進学の時期ということで、新しい学年・担任・クラスメイト・教室・時間割など子どもを取り巻く環境が大きく変わります。その大きな変化を受け、我が子の様子や反応がどうなのかをグループの中で発表し合い共有していきました。

まだまだ新学年が始まったばかりで、保護者にとって具体的な見通しは全く立たない状況ですが、我が子の小さな変化や成長を口に出して発表することで、より意識的になり、小さな事でも見逃さない視点が養われていきます！

次に今回のテーマである「上手な無視の仕方」について皆さんと一緒に学びました。ペアレントトレーニングにおける「無視する」とは、「ほめる為に待つ」という意味です。

つまり「余計な声かけを繰り返さず、見て見ぬふりをしながら、子どもの切り替えや行動を待ち、少しでも良い方向に動きだしたら、すかさず褒める認める」ということです。

言葉では簡単に言えますが、この「待つ」という事がどんなに難しいものか、実際に経験して実感している方がほとんどだと思います。

例えば、「ゲームやめなさい！」と声かけした後に、すぐさまゲームをやめない我が子が待てず、「やめなさいって言ってるでしょ！」「何度言ったら分かるの？」「いかげんにしなさい！」「もうゲーム禁止にするよ！」「昨日も怒られたでしょ！」などと畳み掛けるように否定的な声かけを繰り返し、大人側がどんどんヒートアップしていき、「ゲームをやめて」という元々の目的からどんどん脱線し、最後は日頃の鬱憤を晴らすかのように我が子が出来ていないことを総まとめ的に怒ってしまう結果になることが多いものです。

ここでのポイントは、我が子の切り替えや行動が待てないことからくる大人側のヒートアップです。一度ヒートアップしてしまうと後に引けず、子どもを言い負かすまで怒りモード全開で突き進むことになりがちです。

参加者の皆さんもこのヒートアップについては大いに心当たりがある方が多く、「そうそう！」と大きく頷かれていました。

そこで、今回は「待つ」が出来るようになるためにスモールステップで少しずつ我が子の動き出しや切り替えを「待つ」時間を伸ばす具体的な方法を皆さんにお伝えしていきました！



参加者の感想

- 「待つ=ほめる準備と思って実践していきます。」
- 「子どもの行動を2秒も待てない自分に気がきました。」
- 「今まで行っていた無視は間違っていたと分かりました。」