

令和8年1月10日

「はらペコ・小さな目のクジラ・かなで 3校合同ペアレントトレーニング⑤」

3事業所合同・保護者向けペアレントトレーニング⑤

福岡市南区で放課後等デイサービス事業所を運営されている「はらペコ」さん、「小さな目のクジラ」さん、「かなで」さんの3事業所を利用している児童の保護者様を対象にしたペアレントトレーニングの講師を務めさせて頂きました。

今回のペアレントトレーニングは、全6回シリーズで行います。本日はその第5回目のプログラムを行いました!

12名の保護者と支援者の方々にご参加頂きました。

第5回目は、「無視のポイント～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、前回皆さんに宿題としてご自宅で取り組んで頂いた「スペシャルタイム」について実践報告をして頂きました。皆さん、お子様と2人きりの時間を作り、お子様の好きな活動と一緒に行う「スペシャルタイム」を通して、日頃は気づかない我が子の新たな一面や心から楽しんでいる姿を見て、素直な気持ちで我が子を褒める事が出来たと話されていました！

次に今回のテーマである「無視のポイント～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。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ます。

その内、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の、スマールステップで少しづ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ました！

焦らず子どものペースに合わせ、上手に子どもの行動や切り替えを待てるようになると、親子共にクールダウンしビードアップすることなく関わることが出来ます！

