

好ましい行動の育み方

子育て相談

子どもの行動を観察して、その子の特徴や気持ちを理解し、成長発達を促すために支援できることを親とともに考えましょう。

気になる子どもの行動や問題行動の対応には家族の役割が大きいので、子どもの気持ちを親と一緒に考え、親が具体的な関わり方を思いつくようにアドバイスしましょう。

前向き子育てプログラム「トリプルP」

トリプルPはオーストラリアの心理学者が開発した認知行動療法に基づく子育てプログラムで、世界25か国以上で使われています。子どもと話し愛情を表現して良好な親子関係づくりを促し、親が良い手本を示しながら、子どもの好ましい行動に注目します。新しい行動を身につけていくためには、子どもと約束して、できたら褒めます。

描写的に褒める

しつけを行うために子どもを叱るのではなく、好ましい行動を褒めることによって子どもが自分で行動を身につけていくように仕向けます。おりこうさんの一言だけより、その行動を描写的に気持ちを込めて言う方が効果的です。

「遊んだおもちゃをおもちゃ箱にきれいに片づけたね。おりこうさん。」という感じです。

分かりやすいルールを作る

子どもとの約束は守りやすい行動を肯定文で作ります。子どもに好ましい行動を教えるもので、してはいけないことを教えるではありません。「待合室で騒がない」ではなく、「待合室では本を読む」の方が効果的です。もし～したらダメと言ってしまったら、～しようと言い換えましょう。

時をとらえて教える

子どもが手助けを求めてきたときは学ぶ気持ちができるので、新しい行動を教える良い機会です。ただ答えを教えるのではなく、子どもが自分で答えを見つけるようにアドバイスすると良いでしょう。ジグソーパズルが分からないと言われたとき、「箱の絵を見てごらん。その色はどこにあるのかな？」とヒントを与えます。子どもが分かったら褒めましょう。

前もって準備する

スーパーの買い物でだだをこねることが多いとき、行く前に買い物リストを作って約束しましょう。スーパーの入り口で約束を思い出し、守ることができたら褒めましょう。

ある母親の感想

トリプルPを学んだ母親が、「これまでは子どもの行動に×をつけるしつけをしてきた。これからは好ましい行動に○をつける育て方をします」と話していました。好ましい行動が増えれば、自然に好ましくない行動が少なくなっていくと思います。このような好ましい行動の育み方を、先生方が子育てについて相談するとき活用してもらいたいと思います。

子育てプログラムの詳細はトリプルP ジャパンで検索できます。