



ペアレントトレーニング  
第3回





1. 宿題に取り組んでみての感想シェアリング

2. 前回のおさらい

- Positive な注目
- ほめかたのコツ
- スペシャルタイム

3. 今日のテーマ（ロールプレイ）

- 「否定的な注目」を取り除く
- 「見て見ぬふり」から「肯定的な注目」へ
- 本日のロールプレイ シナリオ

4. 宿題の説明

- 子どものよいところをキャッチしよう

5. 質疑応答



## 否定的な注目を取り除く



前回のP3の図を思い出してください。多くの場合は、「否定的な注目」が多いと学びました。今回は、「否定的な注目」を子どもとのやり取りの中で、減らす、取り除くことを学びます。

子どもはどんな形であっても「親の注目」をもとめています。注目されることで、見守られている、認められていると感じ、自信や自己肯定感を高めます。

一方で、たとえ「否定的」であっても「注目」となるので、「（本来は）減らしたい行動」を増やし、悪循環を起こしていることも多くあります。

今日は、「否定的な注目」を取り除き、「肯定的な注目」を与えるというテクニックを学びます。

このテクニックが効果的なターゲットとなる行動は、

やってはいけないとわかっているけど、注目して欲しくてやっている「行動」です。



たとえば・・・



使ってほしくない言葉をわざと使う

乱暴にものを扱う

ひっくり返って泣き叫ぶ

壁やドアを蹴る

しつこく何度も言う

ほかの兄弟にちょっかいをだす



# 子どもの好ましくない行動

悪循環パターン

ペアトレ Ver.

やめなさい！  
そんなことしちゃだめでしょ！



近づいて行って、すぐに注意！



否定的だけど、「注目」が増えています。

注目が増えると  
行動は増える



子どもの行動に反応をしない。  
視線を外し、見て見ぬふりをします。

好ましくない行動では親の注目が  
得られないことを子どもは体験します。



注目が減るので  
行動は減る。

一貫して、見て見ぬふりを  
続けていると「行動」  
は減っていきます。

今までと異なり、「(否定的でも!)注目が得られない」となると、注目を得るために、同じ行動が増えることがあります。これを「消去バースト」といいます。

① すぐに！

増やしたくないと思われる「行動」がはじまったらすぐに視線をはずします（みない！ Look away）

② 身体の向きを変えます！

身体の向きも変えます。



③ 表情は変えない！

表情は無関心な顔です。眉間のしわやへの字の口、眉を吊り上げたりしないようにしましょう。

④ 我慢！

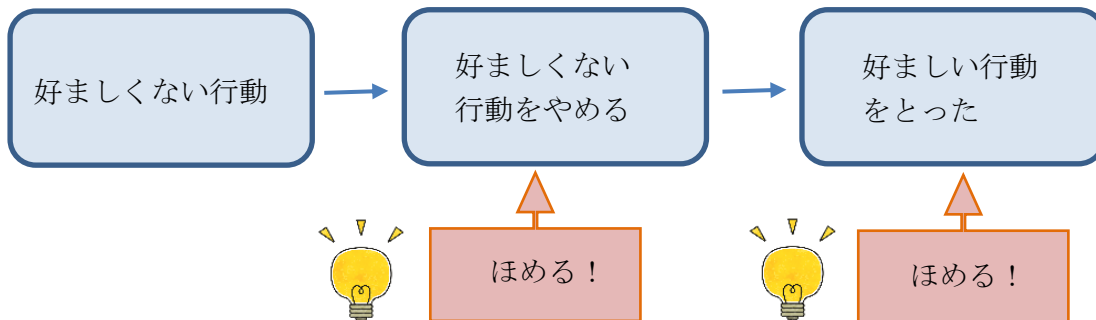
親が「いやだな」「やめてほしいな」と思う行動です。イライラするのもムリはありません。それでも、ぐっとこらえて、表に出さないようにしましょう。

⑤ そして、ほめる準備！



〇〇するのをやめたね！

# 見て見ぬふりから肯定的な注目へ

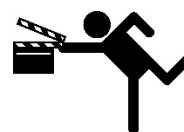


見て見ぬふりをしている時は、さりげなくアンテナをたてておきます。

別の行動をしていると「見て見ぬふり」を実行しやすいかもしれません。洗濯物をたたむ、テーブルを片付ける、新聞を読むふりをするなどおすすめです。



本日のロールプレイ シナリオシナリオ



【「みてみぬふり」から「ほめる」】

日常Ver.			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
	パソコンで仕事をしている		親のところに近寄ってくる
	集中している	ねえ、ねえ、これ見て見て	目の前にプリントをひらひら
今、お仕事しているの。終わったら見るから。	普通の声で		
		今見てよ。ねえ、今見て	大きな声で。邪魔をする
あ〜あとでみるっていつているでしょ。	イライラとした口調。		
		今！	イライラした大きい声で
邪魔するから、どんどん時間がかかるじゃない！	イライラしながら		
		今、みてってば〜	イライラして。

【見て見ぬふりからほめる】 適応Ver. (ベアトレVer.)			
母		子	
セリフ	行動	セリフ	行動
	パソコンで仕事をしている		親のところに近寄ってくる
	集中している	ねえ、ねえ、これ見て。	目の前にプリントをひらひら
今、お仕事しているの。あとでね。	普通の声で		
		今見てよ、ねえ、今見て。	大きな声で
	見て見ぬふり		
		ねえ！ねえ、聞いているの？	大きな声で。
	見て見ぬふり		目の前にプリントをひらひら
	見て見ぬふり	ねえええ！	
		.....	動きを止めて、母の横で立っている
待っていてありがとう	子どもの顔を見て		
		うん	戸惑ったように
終わったらみるからね、もう少し待っていてね	にっこり。		
		わかった。	
ありがとう。急いでやっちゃうね。	にっこり。		



宿題：子どもの良いところを見つけよう！

私がみてみぬふりする行動は、

---



---



---



日時	みてみぬふりした行動	みてみぬふりをどのようにしたか	その後、親がほめた子どもの行動	親がどのようにほめたか
10月29日	痲癢をおこして、ものを蹴った	洗い物をしながら見て見ぬ振りした。	蹴るのをやめてソファにひっくり返った。	「蹴るのをやめたね」と声をかけた。



