



子供の困った行動への対応

—やろうとしていたらほめる—



子育てに関する悩みでよく聞かれるのは『子供が言うことをきかない』ということです。子供の困った行動が続くと、親自身の気持ちが落ち込んだりイライラしたりして子育ての自信がなくなってしまいます。そこで、子供との良好なコミュニケーションをとりながら、問題行動を減らす効果的な関わり方について紹介します。

子供の「行動に焦点を当てる」

困った行動をする子供によく「駄目な子、悪い子」という表現をしがちです。子供の人格を否定すると、自己評価を下げてしまいます。「あなたは大事。だけどその行動はよくない」という表現をするようにしましょう。

「行動」に応じた関わり方をする

子供の行動を「好ましい行動」「好ましくない行動」「許しがたい行動」の3つに分けて、それにどう関わるかを考えていきます。

- 「**好ましい行動**」はさらに増やしてほしい行動です。好ましい行動が出たときは、すぐにほめましょう。普段からほんの少しのことでも子供の良いところ探しをしてみてください。

- ★ 汚れた洋服を洗濯機に運ぼうとした時→「**ありがとう。助かるよ**」
- ★ 宿題をしなかった子供がかばんからノートを出した時→「**やろうとしてるんだね**」

- 「**好ましくない行動**」は、減らしてほしい行動です。好ましくない行動には注目しないで、無視するのが効果的です。困る行動にばかり注目していると、その行動を増やしてしまう結果になるからです。好ましい行動の時にたくさん注目してあげてください。

- ★ 「これ買って〜!」と泣き続ける→無視して場を離れる。泣きやんだ時→「泣くのをやめたね」と注目する。

- 「**許しがたい行動**」は、すぐにやめさせなければなりません。例えば危険なことをする、人を傷つける、物を壊す、マナー違反をする、などの行動です。「〇〇はやめなさい」「〇〇しなさい」と、行動をやめるよう、真剣な態度で伝えましょう。どうしてもやめないときは、その行動を親が止めることが必要です。そして、後でどうして止めたのか、説明して理解させることが大切です。

子供は一人一人ちがいます。我が子の性格や成長、年齢に合った関わり方を工夫し、実行してみてください。

