



平成31年1月16日
練馬区立光が丘春の風小学校
ひかりルーム No. 5

子供のためのペアレントトレーニングからのヒント

～マーシャル理恵子先生の講演より～

○子供を褒める

<注目すること（褒める・認める）の役割>

人間には「褒められたい、認められたい」という欲求がある。増やしたい行動の後に褒められたり、認められたりすることでその行動が増えると考えられる。

【してほしい行動を増やす親の反応】

褒める、認める（存在、考え、行為など）、興味を示す、感謝する、励ます、行為を示す など

<良いところを見付ける方法：25%ルール>

◆できていることが25%、できていないことが75% ⇒ 『できている25%の方』 に注目
[例：50点のテスト…50点できたことに注目、できた部分を認める（褒める）]

『できている25%の方』に注目すると、なかなか褒められないと思っていたのに、実は褒めてあげられることがたくさんあったことに気付くことができる。さらに、子供の自信ややる気につながられ、否定や批判ばかりされている状態から子供を救い出すことができる。

<褒め方のコツ>

- ・当たり前のことでも適切にできていることを褒める
- ・能力よりも『努力』に注目する
- ・気持ちや感情について話せたらよく褒める
- ・具体的に褒める
- ・すぐ褒める
- ・自分の気持ちを伝える
- ・おだてない（本当のことだけ言う）
- ・年齢によって褒め方を変える

○子供を叱る 叱り方について考える：行動のタイプを分けて対処

①叱らずに改善が可能な子供の行動

指示に従わない、癩癩かんしゃくを起こす、不平不満を言う、要求をつきつけていつまでもぐずぐず言う など

【叱らずにすむ親の反応】

顔を背ける、視線を合わせない、他のことに集中する、怒りや落胆の感情を見せない、溜息をついたりしない、言外のメッセージを発しない、良くないと言うことを1度だけ言葉で伝える（代わりにしてほしい行動に注目する）など

②叱らなくてはならない子供の行動（許しがたい行動・やめさせなくてはならない行動）

人や自分を傷付ける行動、危険／違法／迷惑行為、人としてあるまじき行動 など

