



## 適切な行動につなげるために

子供の言動に対して、どのような対応をしていますか。怒って大きな声で注意をしたり「なぜできないの?」と落ち込んでしまったりすることもあるかもしれません。そこで、「適切な行動につなげる」ための工夫について紹介します。ぜひご家庭でもお試しいただけたらと思います。

### ① 事前にルールを決める

家庭でルールを決めることはとても大切です。事前にルールを決めておき、ルールが守れなかったときに「ルールは何だったかな?」と思い出させるような言葉かけをします。そうすることで、子供たちは自分自身で気付いて行動を修正することができるようになっていきます。ルール作りのポイントは、シンプルなルールを子供と話し合って決めることです。ルールがたくさんありすぎると、情報量が多くなり子供は混乱します。シンプルで分かりやすいルールについて一緒に話し合い、子供が納得する形で決めることが大切です。

#### <ルールの例>

- ・〇時〇分になったら、イスに座る。(朝ごはんを始めるため)
- ・家に帰って来たら、まず連絡袋を提出用の箱に出す。
- ・ゲームは宿題の後。1日〇分間。
- ・寝る前に、明日の準備をお母さんと一緒にする。 など



### ② できたときにすぐ褒める

褒められることは、基本的に誰にとっても嬉しいことです。褒められることによって自己肯定感は増強されていきますが、叱られることによって自己肯定感は低下していきます。人間は怒られたことより褒められたことの方が身に付いていくというデータもあります。一緒に決めたルールを守れたときにすぐに褒めることで、子供の意欲が向上し、徐々にできることが増えていきます。子供の普段と違った行動を見逃さないようにして、意図的に褒める機会をつくることも大切です。

ひかりルームでは2学期から以下の3つのルールを子供に伝え、共通理解した上で指導を行っています。事前に提示したルール以外のことはなるべく注意せず、できたことにだけに称賛の言葉をかけて褒めるよう心がけています。もしルールを守れなかったときは、「ルールは…?」と聞いて、自分自身で気付かせるようにさせています。



### ひかりルームのルール

#### ① 黙って聞く

相手が話しているときには、口を閉じて静かに聞くことを意識させています。相手を尊重する態度の育成にもつながります。

#### ② 手はひざにして聞く

話を聞くときに何かを触っていると、集中できずに話を正しく理解できないことがあります。姿勢を整え、心と体を話す人に向けることを意識させています。

#### ③ 言われたら1秒でする

指示されたことをすぐに行動に移すと、話を聞いていた、理解したということが伝わります。「すぐに」がわかるように具体的な時間を提示しています。

参考:『発達障害&グレーゾーンの3兄妹を育てる母の毎日ラクラク笑顔になる108の子育て法』(大場美鈴)

『家庭でできる発達障害の子が自立するために身につけておきたい大切なこと』

(平岩幹男)