

ペアレント・トレーニング的手法を取り入れた学級経営
～友だちとのかかわり方に悩みを抱える子どもを支援する～

H21. 2. 28

講師 臨床心理士 中村 津峰子 先生

ペアレント・トレーニングとは

ADHDの子どもの子育てプログラムではあるが、発達障害の子どもだけではなく、あらゆる子育てに有効

じっとしているのが苦手、何度言っても同じことを繰り返す。よく考えずに行動してしまう。などの特徴をもった子どもたちがいます。普通のやり方でうまくいかない子どもたちに対してはちょっとした工夫が必要です。どのような関わりをするのが効果的か学ぶグループをはじめます。同じような悩みをもった親御さんたちと一緒に学んでいきませんか。

セッション内容（別紙参照）

1回2時間 10回のプログラムを実施

1グループ 6人

費用 10回 2万円 前納

セッション例 ホームワーク(宿題)をもとに意見交換

2回目「子どもの行動の観察と理解」

行動観察シートに記入・・・子どもをちゃんと見ていないと書けない

3回目「子どもの行動への良い注目の仕方」

ほめ方シートに記入

7回目「上手な無視の仕方」

8回目「リミットセッティング」

ADHDの場合は制限を入れないと社会生活に支障を起こすので枠を入れる。

子どもとの関わり方のポイント

無視とは、ほめるために待つこと。

大人は無視していると思っても、恨みオーラやあてつけオーラを出していて、子どもは心の目で感じている。すばっと消えることが大切。そして、子どもがよい行動に移ったらそくほめる。子どもの悪い行動でも、丁寧に見ていくとほめる瞬間がある。その瞬間を逃さずほめる。無視とほめるはセットです。

10歳の子どもが10歳として出来ることをほめる。特別に出来たことをほめるのではない。当たり前のことをほめる。みんなが出来ていることが出来たらほめる。表情豊かにほめることが大切。

ほめ方のポイント

行動を具体的に細かくほめる。

× ちゃんとできたね きちんとできたね

人格をほめたりけなしたりしない

× いい子だね・・悪い子との対比

× お母さん（先生）の言うことが聞けてえらかったね・・指示待ちの子

思春期はほめ方のバリエーションを増やす

言葉にしないでほめる

気づいているということを伝える

あからさまにほめると恥ずかしいと思う子どももいる。みんなに聞こえないようにほめる。

「うげえ〜」などあからさまに嫌がる子には、独り言の様につぶやいてみる。

※前半のセッション内容が不十分だと後半へは進めない。前半なく後半は虐待となる。リスクのない子は前半のセッションのみでもよい。

行動を理解し対処法を話し合うことでより良い親子関係を築くことができ、子どもの良い行動を増やすことができる。

急によい行動が出来た時・・何か理由があるので分析。要因が分かれば環境を整えることができる。

親自身が子どもの治療者 家庭環境を構造化

子どもの目からみると、何をして何を叱られたかわからない

一貫性がない 親の気分次第で叱られるのであれば、子どもは努力しなくなる。シンプルで分かりやすいルール(枠がはっきり)だと、自分でコントロールすることができる。

良い注目と限界設定が重要。これは、アメとムチではない。ムチはない。

躰が入るようになると、親のストレスも低下し、子どもの自尊感情も上がる。

(どうせ私なんて・・・どうせと言う子は自尊感情が低くなっている)

大人から変わらしましょう！大人は子どもを守り育てる役割があるのです。子どもを変えようとしな。まず自分から変わることが大切。

Q&A

*不登校児童への支援 保護者と悩みを共有できない 親は危機感を感じていない
分かっているけど認めたくない

→親に寄り添う 親となかよくすることから

話題は子どもだが母親との距離を縮めることから

呼び出し話すことを親が負担に思っているようであれば手紙で連絡を取る

追い詰めないこと 家庭訪問し一緒に遊ぶ

母親も関係作りが苦手 子どもは外に出たいと思っているかもしれない 教師が世の中とのパイプ役を

*思春期の子どものほめ方

「うぜえ〜」あからさまにいやな表情をする子のほめ方

→独り言のようにつぶやいてみる

*声の小さい子がたまに一回大きな声が出せた。周りの子は「すごいね」とほめていたが、練習を続けていると声がどんどん小さくなっていった。他の児童もがんばれば出せるのに・・・と否定的な見方をするようになった

→がんばれば大きい声が出せるというベースでこの子をみない

ここぞという一回は大きな声が出せるというベースでみる

緊張しやすい まじめな人 一回ですごいエネルギーが必要

ここっていう時はみごとに決められる 当日一回大きな声が出せたらよい

*空気をよめない子に対してどう伝えたらよいか 一言多い子

自分は悪くない みんなが自分を阻害する

→子供同士のかかわりが苦手な子

友だちのなかで自分の発言がすべっていることに気づけるか？

気持ちは間違っていない 気持ちの共有を行う

なぜみんなは逃げていくのかつらいよね

会話を振り返らせ、この部分は言わずに、ここで終わってごらん

ためしてどうだったか聞く 短めの会話を練習

くどさ（相手を怒らせている）・・・丁寧に言ってあげようとしているんだね。

*トータルに叱られる事が多い子 「ほめるところがない」子をどうほめるか

→行動を細かく見るとほめる所は必ずある 部分的に認める

*発達障害がある子の支援

→行動のコントロール

かっとなった時、数を数えたりなど自分なりの方法を見つける

本人にちょっと我慢できた時の工夫を聞いてみる

トラブルの質の違いがあるはず

本人がとっている行動から対処方法を考える

危機回避能力 社会的に受け入れられる方法に変える

*教室の中での教師の一貫性について

→前もって言わない 教師が日々のかかわりのなかで一貫性を持ってやっていけば大丈夫

一貫性が説明しづらい場合にはみんなの前ではしからない

*ほめ方やしかり方のポイント

→「いい子だね」のように人格をほめない 人格を否定しない

行動や言動をほめる

しかり方としては「暴力をふるうあなたは好きではありません」

*頑固で厳しい口調の子への支援「自分は強く言っていない」「そんなつもりはない」

→この子にとっては家の人の声かけも同じ 厳しい物の言い方が普通

「自分では普通にしゃべっていても、相手からはきつくとられる。つらいな～」と声をかけてみては？「どうしていこうかな～相談してみる？」

言う前に息をしてみてもいいよ

*共感することとは

→相手の立場で考えること 相手の全ては理解はできない

自分ならどうかなと考えること

子どもの気持ちを理解するためには児童文学を読みましよう

「どうして・・・」「なぜ・・・」という言葉を使わずに、どうしてを聞くこと

どうしては相手を責める言葉