

## 発達の気になるこどもの 家庭療育支援講座 第3回



子どものこころの診療拠点病院推進室 ペアレントサポート研究会 陽なた

## 本日のメニュー

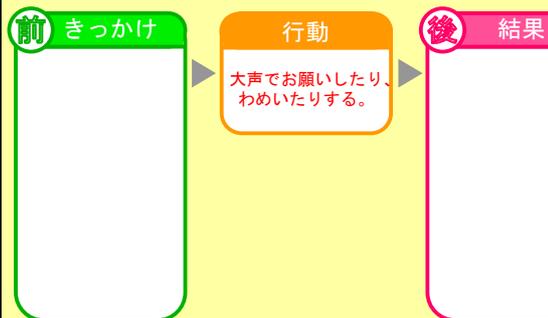
- ① 観察上手の復習
- ② 学習会  
『ほめ上手になろう』
- ③ グループワーク  
講座で取り組む目標の設定

## 復習 3分割にしてみよう

前回の講義では、行動をきっかけと結果の3つに分割する方法をご紹介しました。

前回の講義を思い出しながら、ワークブックの6ページをやってみましょう。

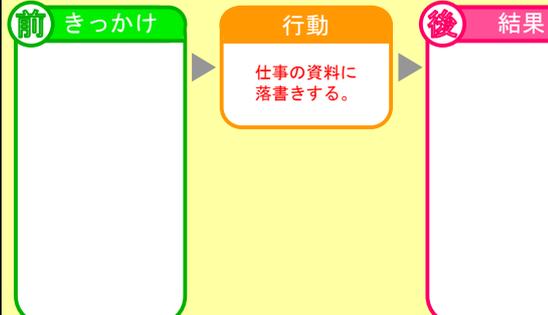
## 課題① 3分割しよう



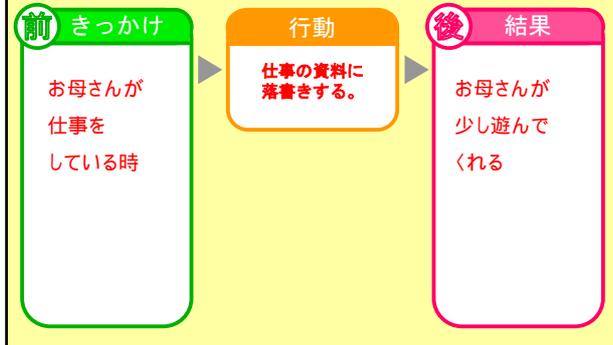
## 課題① 3分割しよう



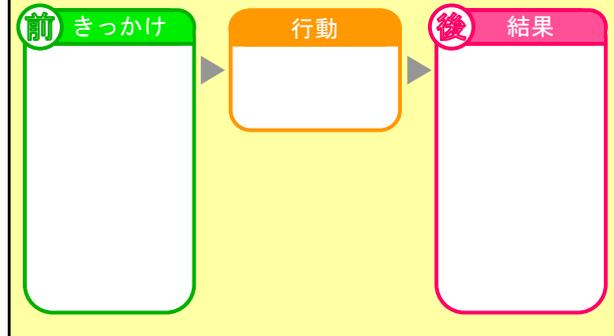
## 課題② 3分割しよう



## 課題② 3分割しよう



## 課題③ 3分割しよう



## ほめ上手になろう

自信がつく、伸びる  
ほめ方のコツ

## ほめること・しかることの悩み

- ・いくら注意してもやめてくれない
- ・しかっても子どもは笑って楽しそう
- ・ほめてもあまり嬉しそうじゃない
- ・ダメなこともしかたらいけないの？
- ・褒めるのは照れくさい

これらについて考えていきましょう



## 「ほめる」とどうなる？

ほめられることは、行動の3分割のうちの後(行動の結果)に関係があります。



## 行動が増えること・減ること



「行動の後に起こること」によって、「直前の行動」が変化します。

①	よい結果	生じる	「またやろう」 行動が増える
②	嫌な結果	なくなる	
③	よい結果	なくなる	「もうしない」 行動が減る
④	嫌な結果	生じる	

## 子どもにとってよいのはどれ？

①	宿題をすると、ほめられる・点が上がる。	良い結果	生じる
②	宿題をすると、嫌なお手伝いをしなくてすむ。	嫌な結果	なくなる
③	宿題をしないで遊びに行くと、お小遣いを減らされる。	良い結果	なくなる
④	宿題をしないで遊びに行くと、怒られる。	嫌な結果	生じる

## プラスの関わり

①	宿題をすると、ほめられる・点が上がる。	良い結果	生じる
---	---------------------	------	-----



## プラスの関わり

### プラスの関わり方のよいところ

- ① この関わり方は、対応する大人と子どもとの関係を悪くせずすむ。
- ② 子どもが自信を持って取り組み、次につながる。

「ほめる」という、プラスの関わりによって、子どものよい行動を増やしましょう。

## 上手なほめ方のポイント

子どもにとってプラスの関わりとなるような上手なほめ方には、次のようなポイントがあります。

- ① よい行動をした**すぐ後**にほめる。
- ② **子どもがわかる**言葉や表現を使う。
- ③ **子どもにあった**ほめ方をする。
- ④ **具体的に**何がよかったのかを伝える。

## ほめているけど効果がない？

- 子どもの視点から見ると褒められたことにはなっていないこともあります。
- 一人ひとりの子どもによって「好み」は違います。
- 好みは常に変化し、飽きてくることも…。

## 言葉以外でほめる

子どもがしてもらったり、もらったりして「うれしい」と思えるものや、楽しいと思える活動を一緒にすることも「ほめる」と同じ効果があります。

- ① 好きな関わり方は？
- ② 好きな活動や遊びは？
- ③ 好きな食べものは？
- ④ 好きなキャラクター、対象（電車、恐竜など）

## 自己コントロールを育てるほめ方

### 【トークン・システム】

約束が守れたらシールやマグネットを渡す。  
スーパーなどのポイントカードのように、集めると好きな活動やものと交換できる。



## 自己コントロールを育てるほめ方

### トークン・システムのよいところ

- ① その場でものや活動を用意しなくてよい。
- ② 目標を持たせることができる。
- ③ 目標を達成するまで、好きな物を活動を我慢させることができる。
- ④ 将来、就労したときに、給料のしくみを理解しやすくなる。

## トークン・システムのコツ

- ① 初めは、好きな活動やものを簡単にもらえるようにする。
- ② ポイントを貯めるとどんな活動やものを手に入れられるかを、先に知らせておく。
- ③ 好みの活動やものを選ぶようにする。
- ④ 課題の種類や量など難易度によって、一度にもらえるポイントに差をつける。
- ⑤ シールやマグネットを渡すときに、同時に言葉や態度でもほめる。

## 実際に使うときの注意点

- ① 好きな活動やものが途中で変わっていないかを確認する。
- ② ポイントが貯まる以外で、好きな活動やものを手に入れられないようにする。
- ③ 手続きは一貫してやる。
- ④ きょうだいなど周りの子どもにも配慮する。
  - ・「一緒にできたこと」や「上手に助けてあげられたこと」をほめてあげる。
  - ・別の目標でポイントを貯める。

## ほめることの意義

### ひとり立ちのための応援

- ① 一人でできるようになるためには、集中して練習する期間が必要。
- ② 困難なことにチャレンジするときには、最初の段階でほめて励ますことが大切。
- ③ 一人でできるようになり自信がつけばその行動自体が楽しみになり、ほめられることは重要でなくなる。

## ほめないとやらなくなる？

「ほめることは大切だけど…でもほめたり、ごほうびがないとできなくなったりしない？」  
「家ではいいけど、世間はそんなに甘くないから」

もちろん一生ほめたり、ごほうびを用意するというものではありません。子どもが一人で行えるようになるための応援期間と考えてください。

しかるだけの対応で「しかる人がいないときにはやらない子」になるのを防ぐ目的もあります。

## ほめることが見つからないとき

「ほめることがいいのはわかっているけれど、ほめるチャンスがなかなかない」とお困りの方もいるかもしれません。でも大丈夫！

### ほめ上手のための秘伝の技

- ① いいところを探してほめる。
- ② ほめるハードルを下げる。
- ③ 困った行動をしていないことをほめる。

## いいところを探してほめる

私たちは、ついつい「困った行動」に注目してしまい、「よい行動」があっても気づきにくくなっています。

### 実際の様子

よい行動

困った行動

### 大人の目線

よい行動

困った行動

意識的によい行動に目を向けてみましょう。

## もったいない失敗例

よしこちゃんは、お母さんに「お片づけなさい」と言われて、すぐに片づけ始めました。お母さんは「今日はすぐに言うこと聞けたね。いつもこうだといんだけど」と言いました。

「よくできたね」と思っても、いつものやんちゃが思い浮かび、つい一言多く言うてしまう人はいませんか？せっかくできたのに、もったいない！

いつもよりよい行動ができているときは、いつもよりたくさんほめてあげましょう。

## 考えてみよう！



たろう君が、部屋いっぱいにおもちゃを広げて遊んでいます。お母さんが「ごほんよ」と声をかけました。いつもはおもちゃの片づけどころか、呼んでもなかなか遊びをやめられません。

## 練習①：ほめ言葉を考えよう



今日は、いつもと少し違うですよ。あなたならどんな言葉でほめますか？

## 答え①：ほめ言葉を考えよう



- ・ いいお返事ができたね。
- ・ すぐに遊びをやめたね。

まずは、いつもよりがんばれたことをほめて、認めてあげましょう。次の目標は、毎回この行動ができるようになってから取り組みます。



## 練習②：ほめ言葉を考えよう

いつもはおもちゃの片づけどころか、呼んでもなかなか遊びをやめられないだろう君です。



今度はどんな言葉でほめますか？



## 答え②：ほめ言葉を考えよう



- ・自分からお片づけができすごいね
- ・上手にお片づけができているね



## ほめるハードルを下げる

学校に行きにくい じろう君

じろう君は朝になると、学校に行きたくないなあと思います。学校に行くと思うと、胸がどきどきして、すごく緊張します。じろう君はお父さんやお母さん、学校の先生と話をし、制服を着て、教室に行くという約束をしました。なんとかがんばって、制服を着て、校門まで歩いていきましたが、少し遅くなってしまいました。途中で入るのはいやだと思うと、じろう君はがんばれる限界で、学校の中には入らずに家に帰りました。

## ほめるハードルを下げる

じろう君にどのような声かけをしますか？



ハードルをさげると、こんなにほめるポイントが増えますね！目標設定のときには達成しやすい目標にすることも大切です。

## もし失敗したって、大丈夫！ 失敗体験を成功体験に

A

約束を守れなかったのね！せっかく制服も着られたのに！！何やってるの！

B

よくがんばったね！校門まで行けたんだね。制服も着られたなんてすごいじゃない！

AもBも学校に行くという約束を守れなかった場面を、フィードバックしたものです。

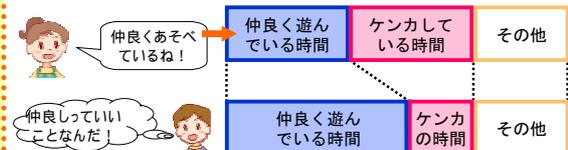
本人が「次はがんばろう」と思える言い方で伝えることはとても大切です。

## していないことをほめる

### 上級編：逆転の発想で！

困った行動をしたときに対応するのではなく、**困った行動をしていないとき**にほめる。

友だちとケンカをしていないことをほめることで、ケンカをしている時間が**相対的に少なくなる**。





## サポートブック

サポートブックはいかがでしょうか？

- ・改めて「普段どうしていたかな？」と思われた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
- ・できたところまで結構ですので、隣の人に回して、お子さんのサポートブックを見てもらいましょう。
- ・よいワザやコツをもらってくださいね！

## 次回のお知らせ ホームワーク

次回：8月12日（水）です。

ホームワーク：

『ほめて！ほめて！ほめまろうシート』に挑戦してみてください。

普段何気ないやりとりのなかでしている、『ほめる』ということを少し意識して実践してみて感想をお聞かせくださいね。