

子どもの行動を科学してみよう

行動は「あるきっかけの後に、子どもが行動し、その行動の直後に「その子どもにとって『うれしいこと』が起こる」と、次にその行動が起こりやすくなる」という原理によって起こります。

例えば、子どもが、お家で、お手伝いや宿題をやっているときに、「〇〇で△△できているね」「ここまでできたんだね」「終わったら一緒に遊ぼうね」などと、その都度、ちょこちょこ声をかけ続けていると、お家

で自らお手伝いや宿題をやろうとします。逆に、おやつ売り場で、おやつが欲しくて泣いていて、あまりに泣くので「今日だけよ」と買うとどうなるでしょうか？おやつ売り場で泣くと「うれしいことが起こる」から、次も同じ場面になると泣きやすくなります。子どもが、「友達をたたいたら、「やめろよお」と言って、追いかけっこっぽくなって楽しかった」ならば、遊びたくなったら、またその友達をたたきやすくなります。

このように行動を科学的にわかりやくとらえる支援の考え方を応用行動分析（ABA）といい、このような行動の分析方法をABC分析といいます。子どもの行動の支援では、行動が「どのようなきっかけ」と「どのようなメリット」で起こっているのかを分析して、どんな環境が子どもの好ましい行動を出やすくなるのかを考えます。そして、保護者の方と一緒に「メリット」と「きっかけ」を意図的にコントロールして、「子どもの好ましい行動を増やし、逆に、好ましくない行動を減らす」ことを考えます。

もしお子さんの行動で困っていることがあれば、お気軽にご相談ください！一緒に考えましょう！



好ましい行動をみつけて(観察上手)、肯定的に注目(ほめ上手)しよう

育児で疲れているときや子どもの困ったことで悩んでいるときは、どうしても、子どもが「好ましい行動をしているとき」には注目を向けず、逆に、「好ましくない行動(困ったこと)をしているとき(しそうなとき)」に「否定的な注目(注意する、叱る、どなる、ため息をつくなど)」を即座に与えることが多くなるのではないのでしょうか…。しかし、「否定的な注目」ばかり与えていると、好ましくない行動が減るところか、親子関係が悪くなり、さらには、子どもによっては「否定的な注目」をわざと得ようとする場合もあります。

「好ましい行動」や「やろうとしている」「普段通りできてるなあ」「もうちょっとやってほしいけど、まあやってみようかな」を見つけたら、ちょこちょこと大げさに肯定的な注目をしてみましょう。肯定的な注目は「ほめる」以外にも、「あなたの行動見ているよ」「お母さんは今こんな気持ちだよ」などを具体的、肯定的に伝えることです。簡単な方法として、子どもの隣で「子どもの行動を楽しく実況中継」するのが効果抜群です(▽)。

好ましい行動がでにくい場合は、「レベルを下げる」「やることを具体的に伝える」「手助け」「ヒント」「一緒にやる」などで良い行動へ誘導しましょう。それで出来たら、大げさに「肯定的な注目」です！できてなんぼ！

日頃の育児の中で、「好ましい行動」をみつけて、すかさず「肯定的な注目」を与えると、徐々に好ましい行動が増えて、好ましくない行動を減らすことができます。子どもが「〇〇とか□□の時、お母さんが見てくれる(*^-^*)」と思えるようなかわりを多くしていけるといいですね。日頃の家事や育児で大変だと思いますが、時間があるときにやってみてください。そして、感想を教えてください。

日頃の育児の中で、「好ましい行動」をみつけて、すかさず「肯定的な注目」を与えると、徐々に好ましい行動が増えて、好ましくない行動を減らすことができます。子どもが「〇〇とか□□の時、お母さんが見てくれる(*^-^*)」と思えるようなかわりを多くしていけるといいですね。日頃の家事や育児で大変だと思いますが、時間があるときにやってみてください。そして、感想を教えてください。

