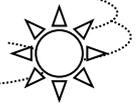


第5回 好ましくない行動を減らす② <無視とほめるの組み合わせ>

1. 前回の復習 & 宿題

- どのような「行動」を無視してみましたか？
- 無視(否定的注目を与えずに「待つ」)は難しかったですか？

目に見えるもの、聞こえるもの、  
数えられるもの、「～する」



2. 無視することとほめることの組合せ

- ① 「好ましくない行動(減らしたい行動)」をあげましょう
- ② 「好ましくない行動」の隣に「代わりにとって欲しい行動」を書いてみましょう  
「代わりにとってほしい行動」をいくつも考えておくとほめやすくなります

現実的になりましょう。  
子どもはその行動がで  
きそうですか？

好ましくない行動	代わりにとって欲しい行動
課題をするように指示したところ、課題を始めないで大きな声で不平を言い続けた	不平を言わずに課題を始める
	不平を言いながらでも課題を始める
	不平を言うのをやめる
	はじめより小さな声で不平を言う

- ③ 好ましくない行動をいくつか選び、その行動が起こったら無視してみましょう
- ④ 「代わりにとって欲しい行動」が現れた時は、必ずそれをほめましょう
- ⑤ 書き出した「代わりにとって欲しい行動」以外の行動でも、好ましい行動であればすぐにほめましょう！

☆無視の後、肯定的な注目を与える(ほめる)ことが大切です。しかし、それはなかなか難しいことです。肯定的な注目を与えるために、あらかじめ無視の後にほめる行動＝「代わりにとってほしい行動」を予測しておきましょう

☆「代わりにとって欲しい行動」を冷静に考えることで、無視している間に自分が何を待っているかがはっきりするでしょう

☆無視することで減らしたい行動が一時的に増えることを予測しておきましょう。しかしここが我慢のしどころです！頑張って反応しないで無視を続けましょう

☆「よくやっているね」と頑張っている自分をほめましょう！  
とても難しいことをやっているのですから！！

