

## 1. 前回の復習&宿題

☆ 無視とほめることの組合せはできましたか？難しかったですか？

☆ どのような行動を無視しましたか？

無視の後にどのような肯定的な注目をしましたか？

☆ 「代わりにとってほしい行動」は考えてみましたか？それは役に立ちましたか？

## 2. 指示

### ① 指示＝コミュニケーションの道具

☆ 「～を始めなさい」「～はやめなさい」とやるべき行動の内容を伝えることです

☆ お説教とは違います！

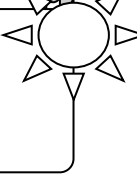
② 指示を子どもに伝えるためには、真剣な声と態度が必要です

③ 一回の指示で子どもはあなたが望む行動をすぐにするようになるでしょうか？現実的になりましょう！あなたは何度か指示を繰り返す必要がある間もしれません

## 3. 効果的な指示の出し方

### ① CCQ で指示を出しましょう

<b>C : Calm</b>	あなた自身が穏やかに
<b>C : Close</b>	子どもにもう少し近づいて
<b>Q : Quiet</b>	声のトーンを押さえて静かに



② 子どもの注意を引きましょう

③ 視線を合わせましょう

④ 指示は短く、具体的に

⑤ 落ち着いて、口調はきっぱりと、言い切りましょう

○ 「宿題しなさい」「お皿を机に運んでね」「さあ、寝る時間よ」

× 「宿題する？」「お皿を机に運んでくれる？」「寝れるかしら？」

⑥ どんな小さなことでも子どもが従おうとしたらすぐにほめましょう！

## 4. 指示を繰り返す

① 子どもは一回の指示で、指示に従うとは限りません。時には、指示を繰り返す必要があります。

指示を繰り返さなければいけない時にも、常に CCQ を心掛けましょう

② 子どもが指示に従うまで、少し時間を与えましょう。

すぐに指示に従わないなら、視線をそらしてその場を去りましょう

③ 1～2 回指示を繰り返してみましょう

④ もし、子どもが指示に従った、あるいは従おうとしたらすぐにほめましょう

## 5. 予告する

☆ 「予告」=今していることをもうすぐ止めて、他のことをしなければいけないことを子どもに知らせるための声明のようなものです

\* 急に「～しなさい」といわれても、子どもはすぐには今やっていることをやめられなかったり、すぐに指示に従えないかもしれません

\* 予告することで、子どもは行動を切り替える準備ができます

☆ 子どもの行動（遊びなど）をやめさせる必要がある時間の5分前、10分前、あるいは15分前に予告をしましょう。時には、「あと3回よ」と回数で言ってもいいかもしれません。時間や回数がきたら、やるべきことをするように声をかけましょう。

＜例＞「ケン君、あと10分で遊びはおしまい。10分したらおもちゃを片付けるよ  
—10分後—  
「ケン君、おもちゃを片付けよう」

☆ 子どもが従ったらほめます

## 6. 選択させる

☆ 「選択」=2つ以上の可能性のあるやり方を提案し、そのうちの1つを選ばせること

- 「命令」⇒子どもは必ず従わなければいけない ⇒ 強制された感じを与える
- 「選択」⇒自分が決める権利を与えられる ⇒ 気持ちよく指示に従える

＜例1＞あなたは、子どもが寝るためにパジャマに着替えて欲しいと思っています  
「青いパジャマと赤いパジャマのどっちにする？」

：（あなたが意図していること）「パジャマに着替える時間だよ」

＜例2＞あなたは、子どもにおもちゃを片付けてほしいと思っています

「おもちゃを片付けようね。一人で片付ける？それとも先生と一緒に片付ける？」

：（あなたが意図していること）「今、片付け始めて下さい」

☆ 子どもが選んだら、ほめましょう！＜例＞「ありがとう」「そっちを選んで、正解だね」

☆ 子どもが第3の可能性を提案してきたら、..

- 実行できるものなら、それを採用しましょう
- それがいい代案でない場合は、繰り返しあなたの選択を提案しましょう

☆ 子どもが「どっちもいや！」とはむかってきたら、簡潔に選択を繰り返しましょう

☆ それでも選択しなかったら、「じゃあ、あなたのためにお母さんが選びます」と親が決めることを冷静に平常心で宣言しましょう

☆ そして最終的に同意に至ったらほめましょう！



指示の出し方

名前 \_\_\_\_\_

子どもの名前 \_\_\_\_\_

日時	あなたが出した指示	子どもがそれに対してしたこと /言ったこと
例) 6月30日 (木)	1) 5分したら、おもちゃを片付けるよ	1) うん、わかった
	2) 5分後、さあ、片付ける時間よ	2) えー、まだいやだ。
	3) (CCQで) 片付ける時間よ	3) (怒って、箱におもちゃを投げ入れる)
	4) (すかさずほめる) 先生も手伝うね	4) (まだ怒っているが、おもちゃを片付け、 ついに片付け終わる)
	5) 上手に片付けられたね。	5) (まんざらでもない表情)