

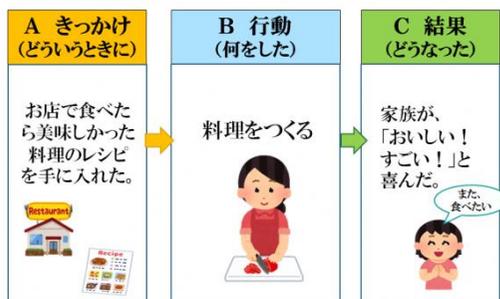
心理士さんに質問！

買い物先で、お菓子を買ってと駄々をこねるので困っています。

欲しいものを手に入れるまで駄々をこねることは、子育ての相談のなかでよく聞かれる困りごとの一つです。「今日は買わないよ」「1つだけね」という、大人とのやりとりで納得してくれと嬉しいですよね。このような望ましい行動を増やし、駄々をこねる等のしてほしくない行動を減らすために、知っておくと便利なのが「行動のしくみ」（すべての人共通する行動の基本原則）という考え方で。



「行動のしくみ」について



「行動」を、前後を含めた3つに分けて考える

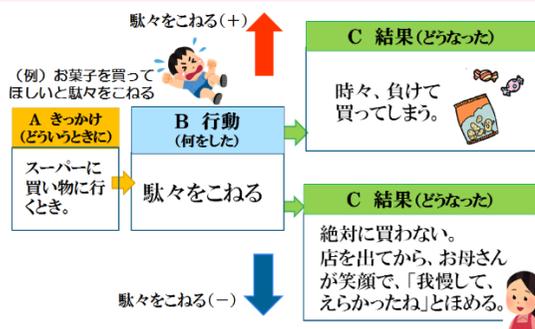
「行動のしくみ」と聞くと、難しそうですが実は意外と単純なことです。

左図にあるように、人は「行動（料理を作る）」の直後に、良い「結果（おいしいと褒められた）」があると、「嬉しい！また作ろう」というやる気生まれ、その「行動」は増えていきます。逆に、悪い「結果（まずいと言われた）」があると、「嫌だな。もう作らない」とその「行動」は減っていきます。

また、「行動（料理を作る）」は、突然に起こるのではなく、（自分で気づいていなくても）その前には必ず、何かの「きっかけ（お店で食べた・レシピを見た）」があります。

「結果（ほめる）」ことで、望ましいは行動は増えていく！

「駄々をこねる」という行動もしくみは同じで、その後に良い「結果（お菓子を買ってもらえる）」があると、またお菓子を買ってもらえると思い、「駄々をこねる」という行動は増えていきます。それを減らすためには、「駄々をこねずにお店を出る」という行動ができた後、すぐに「今日は、がまんできてえらかったね」「買ってと泣かなかったね」等、おかげさでもよいので、積極的にその行動をほめることが大切です。



新年度が始まって、1か月あまりがたちましたね。発達支援課発行の『のびのび通信』も4年目を迎えました。この通信が、子どもの育ちを応援する情報として参考になったり、『発達支援』を知るきっかけとなったりするようになっていきます。

甲賀市発達支援課 R5.5 季刊発行

「きっかけ」を変えることで、望ましい行動は増える！

「結果」だけでなく、「きっかけ」を変えることで、次の「行動」は変わります。

方法① 前もって言う（事前の予告）

欲しいお菓子を見てしまうと、それ自体が強い「きっかけ」となるのため、お店に入る前に、

- 「今日は買わないよ（可能なら、いつなら買えるかも伝える）」
- 「今日は、お菓子は1つだけだよ」 など

子どもの目を見てしっかりと伝えましょう。これまで買ってもらっていると、駄々をこねることもあると思いますが、そこは完璧を求めず、買わずにお店を出たらすぐに、「ほめる」ことで終わらしましょう。子どもが喜ぶなら、頭をなでる、ハグをしてあげてもいいですね。



方法② お店に行くタイミングや誰と行くかなどを見直す

どうしても駄々をこねられると買ってしまふ場合は、そのお店に行かないということや、複数の大人と行くようにするなど、してほしくない行動が起こりにくい状況を選択することも大切な方法です。

「行動（駄々をこねる）」を減らすときに起きやすいこと

駄々こねを減らすために、大人が良い「結果（お菓子を買ってもらえる）」を与えなくなると、一時的に駄々こねがひどくなる場合があります。それに反応して子どもの要求をかなえると、それ以降、かえって駄々こねが大きくなるのが起こります。最後には買ってもらえる…とならないように、毅然とした態度で対応するためにも、「今日は絶対買わないでおこう」「駄々こねがひどくなりすぎたら、お店を出よう」など他の家族と前もって話し合っておくとよいと思います。

最後には、子どもの行動のどこか（駄々こねが短くなった、声が前より小さかった等、なんでも！）を「ほめる」ことで、良い「結果」をプレゼントしましょう！

お知らせ

発達支援課ホームページに、「行動のしくみ」についての動画(①~④)をアップしました。発達支援に関する書籍が貸し出し発達支援課図書コーナーに入りました。詳しくはホームページをご覧ください。



「行動しくみ」動画



発達支援課 HP