



のま小児科だよ

今まで応用行動分析 (ABA) について何回かお話してきました。ABA では問題行動の原因を子どもの内面や診断名に求めず、周囲の人が適切に関わったり環境を整えることで、良い行動を増やしたり悪い行動を減らしたりして問題を解決していきます。

日常生活の中で ABA 的なかわりをするのがとても大切ですが、そこで重要なポイントをいくつかお話しします。

できていることをほめることです。

ダメ出しばかりでは子どもは成長しません。

親御さんは警察官になってはいけません。

大人は子どもの人生のナビです。

子どもたちはやり方さえわかればよい行動がとれるのです。やり方がわからなくてよい行動がとれない子どもたちに、「ダメ!」「いい加減にしてください」「何回言ったらわかるの?」「ちゃんとください」「しっかりください」「もうおにいちゃんなんだから」などと叱っても、何をどうしたらいいか何も言っていないので、結局、また同じ行動をしてしまうという悪循環になるのです。

できているときに、「そうそう」「できてるよ」「かっこいい」「賢い」とほめてあげるだけで、こうしたいいんだ、こうしたらほめてもらえるんだと、子どもはわかります。そうすると子どもの行動はすぐ変わってきます。まず、できていることをほめることから始めてください。

たとえば、警察官は私たちが交通規則を守らないと、「はい、〇〇の運転手さん、左に寄って車を停めてください」って言います。制限速度で運転しているときに、「規則を守っていてえらいですね」と告げるためにわざわざ車を止めさせることはありません。それはあたかも、親御さんが、子どもがいいことをしても何も言わないのに、何かをしでかすと「そうじゃない!!」「反省してください」と叱るのと同じです。

子どものいいところ、がんばっているところ、やろうと努力しているところをたくさん見つけてください。口を開ければ小言ばかりの親御さんにならないでほしいのです。私たち大人だって、小言や嫌味ばかりの上司には嫌気がさしますし話をしたいと思わないでしょう。子どもも同じだと思います。

子どもは目的地もわからず人生を歩んでいます。まわりの大人は子どもたちが正しく道を歩めるように道案内するナビなのです。私たちがナビを設定して未知の場所に行こうとしているときに、「そっちじゃない。違う。ダメ。何やってんの?!」としか言ってくれないナビだったら、そんなナビ、役に立たないでしょう? 正しい道を教えてくれー! って叫びたくありませんか?

「そっちじゃないよ、こっちだよ」「うん、それでいいよ」「やるなあ」「いい線いってるよ」と言えるナビになって、手探りで人生を歩んでいる子どもたちの行く先を明るく照らしてあげてください。