



こんなときどうする？ シリーズ2

外出時に、ママと手をつないで歩いてくれない

<対応のしかた>

絶対に手をふりほどかれないように手をつないで歩く。

100回のうち1回でも振りほどかれたら失敗。100発100中でなければだめ。

まずは、近くの公園や安全な道で練習する。あまりにひどい場合には、家の中から始めることも可能です。家の中である程度の距離、手をつないで歩けるようになったら外に連れ出すということもあります。

時間は3-5分が目安。振り払おうとして泣いたりしたら、そこから一歩も動かず、泣きが鎮まるまで待つことを徹底する。

どれくらいの時間ならかんしゃくを起こさないで手をつなげるかによるが、たとえば30秒くらい大丈夫なら、15秒かんしゃくを起こさず手をつないだら、そこでごほうび(大好きなキャンディをととても小さくしたものなど、素早くあげられて効き目のあるもの)をあげる。もっと欲しいとなれば、「じゃあ手をつないで歩こうね」と続けます。15秒おきにキャンディを数回あげて成功したら、少しずつキャンディをあげる間隔を空けていきます(例:15秒-15秒-15秒-30秒-30秒-1分)。全体の散歩時間は3-5分が適当。かんしゃくを起こした場合は、キャンディは当然あげません。大切なのはかんしゃくを起こす前にキャンディをあげることです。かんしゃくが起こってからキャンディでご機嫌を取るのではなく、かんしゃくが起こる前にあげることを。

手をつなぐのを極端に嫌がる場合は、その前にキャンディを見せて、これが欲しいなら手をつなごうとわからせないとはいけません。その場合は、1秒か2秒でもいい。もっと効果を期待するには、手をつないで歩いたときだけもらえるごほうびを決めておいて、それ以外のときには一切それを与えないことです。

だらだら食べ；

<対応のしかた>

まず、お腹が空いていれば子どもは座って食べるものだと思います。おやつを控えめにしているのでしょうか。食事1時間前などに、うるさいからと言っておやつをあげたりしていないですか？そして、少し食べてすぐに離席しないように、食事を出されて、たとえば10分間は席を立ってはいけないということを教えます。その間、食べないならそれでも結構。10分間というのは目安であって、与えられた食事を摂る時間にふさわしいことや、ご家庭によってこれくらいの時間は座っていてほしいという時間の長さがあればそれでも結構です。その間、全く食べなくて席を立ち、そのあとお腹すいたと言ってきてもあげないというのがいいと思います。もっと食べると言って泣いても取り合わない、放っておく、言い聞かせない、切ないまなざしで子どもを見ない、淡々と事を運ぶ。ふらふら歩いていたらご飯はもうないよということを経験させることも大切なのです。数時間経てば次の食事の時間になるのですから。

全く座れない子では、最初10分間座らせるというのはバトルになるでしょう。立って行こうとするのを叱ることなく、しかし断固として行かせないように椅子を押さえたり、体の向きをテーブルに向けるなど、椅子から降りられない状況を作ることが必要です。まだ力でなんとかできる段階での対応が必要だと思います。もし10分間がかなり難しいなら5分間からでもよい。その際は、親御さんは食べない。落ち着いて食べられないでしょうからね。

座るといふ行為は大切なことなので、今から習慣にしておかないと、あとで困ったり、レストランで普通に座って食事ができる時間も遠のいてしまうと思います。