

《大泣き・パニック》

言葉が上手く話せない幼児は、眠い・お腹がすいた、上手くいかない、言葉で上手く伝えられない、親の説明が分からない、見通しが持てないと、大泣きやかんしゃくで訴えます。かんしゃくは子どもの親へのメッセージです。イライラした感情に巻き込まれずに冷静に子どもの気持ち、思いを受け止め、安心できるように接し、大人がやって欲しい行動を子どもに分かる方法で伝えましょう。子どものかんしゃくの原因に合わせて対応を考えましょう。

原因 1) 欲しいものが得られない

⇒ かわりの物を渡す、いつならいいのかを伝える

2) 好きなことが中断された

⇒ 事前に予告 後 10 でおしまい、タイマー

3) 禁止、命令された

⇒ 触っていけないものは見えないところへ隠す
事前にルール・約束を言う

4) 自分のやりたいことを親にしてもらえない

⇒ 事前に今できることを示す、いつなら出来るかを伝えておく

5) 上手くいかない

⇒ 時間のある時に付き合う、失敗を受け入れる「しょうがない」

6) 親から注目されたい

⇒ 時間がある時に好きなことに付き合う、小さなことでも認めほめるを増やす

環境が変わったとき、下の子が生まれた、クラスが変わって先生や友達になれない、母親が忙しくなったなどは、子どものイヤイヤやカンしゃクが増えます。

親子で大好きな事を増やしたり、子どものかんしゃくは**落ち着くまで声をかけずに待つ**と案外減ってきます。

子どもの気持ちを言葉にするを繰り返すと、子どもの気持ちが落ち着き親子関係が良くなります。

困った行動をなくそうより、**親子の心の安定**を心がけましょう。

小さなことでも認めほめ、子どもファースト・子どものリードで遊びに付きあったり、お手伝いをしてもらって褒めましょう。

寝る前に 3 つその日良かった事を言って、ハグして寝かせるも効果的です。

お母さんが、その日頑張った自分もほめましょう。

要求の水準を下げるのが大切です。「～～しかできない」ではなく、「～～はできた」

原因1) 欲しいものが得られない時

① スーパーでお菓子が買ってもらえない時、どんな工夫が出来ますか

- ★1 スーパーに入る前に「家にあるから今日はお菓子かわない」と、先に約束
- ★2 持って来たお菓子を手に持たせて「後で食べようね」と先に説明する。
- ★3 お菓子を欲しがるスーパーへは子どもを連れて行かない。
- ★4 大泣きした時はあわてず静かになるまで少し待つ、落ち着いたら我慢できたことをほめる。大泣きの直後にかまうと火に油を注ぐことになり、よりかんしゃくが増えます。静かに少し待つことが大事です。

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
お菓子売り場のある買い物の時お菓子を買ってもらえないと	大泣きする	「今日はお菓子かわないよ」と言うとさらに大泣きしてひっくり返ります。
★工夫1 スーパーに入る前にお菓子を持たせて、今日はあるから買わないよと先に言う	お菓子売り場に行こうとする。	抱き上げて後で食べようね。我慢できてえらかったとほめ、車で食べさせる。 ★4 落ち着くまで待つ
★工夫2 説明しても分からない時、好きなお菓子売り場がないスーパーへいく	泣かずに買い物できた	泣かずにおりこうとほめ、買い物の後好きな玩具を渡す。
★工夫3 好きなお菓子を家でまたは車で食べてからスーパーに行く	泣かずに買い物できた	泣かずにおりこうとほめ、買い物の後好きな玩具を渡す。

**《ABCフレーム》

行動には直前に切っ掛け原因があり、直後の関わり結果がその行動を増やしたり減らします。行動の直後に良いことがあるとその行動は増え、行動の直後に嫌なことがあるとその行動は減ります。ABCフレームで子どもの行動を記録直前・直後の工夫を考えてみましょう。

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果

② お兄ちゃんが玩具を貸してくれない時、どんな工夫が出来ますか？

A：直前の工夫

B：代替行動 教えたスキル ⇒ 「貸して」を言う、「ママ」を呼ぶ

C：困った行動が出たら、静かにやって欲しい行動を言う（一緒に行動する）**

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
好きなトミカを兄が使って いて貸してくれない	弟が大泣きする	弟に貸してあげてと言うも 兄が嫌だで大ケンカに
★工夫1 兄に新しいトミカあるから 弟が貸して欲しい時に 貸してあげてね	弟に貸してあげる	兄が 弟に玩具貸したことをほめ、 新しい玩具を渡す
★工夫2 トミカで遊ぶときは 母が間に入り	泣かずに一緒に兄に「かし て」 と言う	兄が弟に玩具貸したことを ほめ、新しい玩具を渡す
★工夫3 「玩具貸してくれない時」 ママに言ってと先に言う	「ママ」と呼ぶ	兄に「貸して」をお母さんが 一緒に言って、新しい玩具と 交換してもらおう。仲良く貸し 借りしたことをほめる。
★工夫4 兄、弟にそれぞれのシートの上で、 本人用の玩具かご に好きな玩具を入れて、 「貸して欲しい時ママを呼 んで」と先に約束する	「ママ」と呼ぶ	兄に「貸して」を言って 新しい玩具と交換してもら う。仲良く貸し借りしたこ とをほめる。

大泣き・かんしゃくを起してから関わって子どもの要求に答えると、結果として好きな物がもらえるので、親は注意しているつもりでも、結果として大泣きは続き、時にあげないとだんだんエスカレートしてかんしゃくは強くなります。すぐに反応しないで少し落ち着くのを待ちましょう。かんしゃくが強い子は自分の思い通りにしたい気持ちが強いので、

思っている気持ちは代弁して言葉で代わりに言ってあげて、してほしい行動をその後で言い、出来たことをほめていくと段々かんしゃくは落ち着きます。

原因2) 好きなことが中断された時

お風呂や、ごはんの前に好きな遊びを始めると、おふろだよ、ごはんだよで、オシマイと言ってもやめられません。何回も言って止めると、大泣きかんしゃくになります。

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
お風呂の前好きなプラレールで遊んでいると、「おしまい」というと	大泣きする	父親が怒って無理に連れて行きます。
★工夫1 お風呂の前好きなプラレールで遊んでいる時、「後5でおしまい」してねと言うと	5でおしまいする。	オシマイ出来たねと褒め、お風呂の玩具を持たせてお風呂に入る。
★工夫2 「タイマー3分でオシマイ」と言う。	タイマー3分でおしまいする。	オシマイ出来たねと褒め、お風呂の玩具を持たせてお風呂に入る。
「おしまい」というと	大泣きする	★工夫3 「もっと遊びたかったねまた明日」。 「お風呂はこれで遊ぶよ」と風呂の玩具を渡す。

****大泣きした時は、子どもの気持ちを受け止めてから、やって欲しい行動をもう1回から3回繰り返し、短い言葉で穏やかに言いましょう。:ブローケンレコード法**

****《子どもの心が不安定な時の親の接し方》**

子どもの困った行動に振り回されず、普段から子どもが安定するように接しましょう。

- 1) 子どもの話を聞く
- 2) 子どもの良い所を認めほめる
- 3) 子どもの気持ちを代弁する (何が嫌、何がしたい、何に困っている?)
- 4) スキンシップ
- 5) 身体を使った遊び/じゃれあう
- 6) 子どもの好きなことに付き合う
- 7) 子どもをよく観察して思いを受け止める
- 8) 規則正しい生活

原因 3) 禁止・命令された時

パパの大事なパソコンや、お兄ちゃんの大事な勉強道具を触っちゃダメと言っても、繰り返し遊び、禁止すると大泣きし大暴れします。

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
パパの大事なパソコン触っちゃダメという時	大泣きし、大暴れします。	父親が怒って「泣いたり暴れたりしない」と言うと、さらに大泣きします。
★工夫1 大事なパソコンは見えないところ、手の届かないところへ片付けます。		
★工夫2 触って欲しくない物は布きれ1枚かけて見えなくします。		

★環境の予防：

- 1) 危険な物や触って欲しくない物は見えない所・手が届かない所へ片付けます。
- 2) 大人が時間があってゆっくり関われる時にだけ出して、一緒に使い方を教えます。パソコン、はさみなど

原因4) 自分のやりたいことを親にしてもらえない時

母親が夕食の支度をしている時、プラレールと一緒に遊んで欲しくて母親を引っ張るので、夕食の支度してるからできないよという、大泣きかんしゃくになります。

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
母親が夕食の支度をしている時プラレールと一緒に遊んで欲しくて母親を引っ張るので、夕食の支度してるからできないよという	大泣きかんしゃくになる	「大きな声で泣かないよ」と怒る
★工夫1 夕食の支度の時は、大好きな電車図鑑を渡す	一人で電車図鑑を見る	一人で本見て、えらいね。
★工夫2 夕食の支度の時は、大好きな電車のDVDをかける	一人で電車のDVDをみる	「DVD見て待ってくれてありがとう」とほめる
夕食の支度の時は、母親を引っ張りに来たので、夕食の支度してるからできないよという	大泣きする	★工夫3 「プラレールで遊びたいね、ご飯の後でしようね、今は電車の本で待っててね」と言って本を渡す。

- ★子どもに説明する
- ★子どもが適切に待てるものを渡す
- ★子どもの思いを言葉にする
- ★いつ、何ならできるかを伝える。
- ★言葉だけで伝わらない場合はやって欲しい物を渡す
- ★感情的にならず穏やかに話す

** << CCQ >>

- C : Close 近づいて、子どもの目線の高さに合わせて
- C : Calm 穏やかな態度で
- Q : Quiet 静かに話す

原因 5) 上手くいかない、失敗した時

上手くやりたい、失敗することが嫌な子、言葉で上手く伝えられない子は、カンシャクで表現します。時間がある時に、やりたいことを上手くできるように手助けして教えましょう。

失敗した時は、「大丈夫もう1回やれるよ」、「しょうがない」など立ち直れるように励まします。かんしゃくが落ち着くまで少し待つのもいいでしょう。

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
母親が用事をしている時、一人で遊んでいて、電車が上手くくっつかない	大泣きかんしゃくになる	母が飛んで行ってくっつける。出来たよ
★工夫1 母親が用事の際は電車の本を渡し	一人で電車の本を見る	幼児の後、一人で本見て、えらいね。とほめ一緒に本を楽しむ。
★工夫2 母が用事の際は、大好きな電車のDVDをかける	一人で電車のDVDをみる	「DVD見て待っていてありがとう」とほめる
母親が用事をしてる時、一人で遊んでいて、電車が上手くくっつかない	大泣きする	★工夫3 「ママ手伝って」を言ってからくっつける、出来たよ。
母親が用事をしている時、一人で遊んでいて、電車が上手くくっつかない	大泣きする	★工夫4 「いやだ、上手くいかない」を子どもの代わりに言葉で言う。

ここで教えたスキルは、

- ① 泣かないで気持ちを言葉で言う
⇒ 気持ちを受け止め言葉で親が言う
- ② 不器用で上手くできない
⇒ 時間があるときに手助けして上手くいくように練習する
- ③ 失敗しても仕方ない、大丈夫 嫌なことを跳ね返す力を教える
⇒ フレーズ言葉を言って気持ちを落ち着かせる。「しょうがない」「もう1回」「大丈夫」「ドンマイドンマイ」「失敗は成功の元」落ち着かせる

原因 6) 親の注目を得たい

下の子の世話をしていると、母親の方を見ながら玩具を投げます

A: 直前-原因	B: 行動	C: 直後-結果
下の子に本を読んでいると	母親を見ながら玩具を投げる	投げちゃだめだよとしかる
★工夫1 下の子に本を読むとき、 兄も誘う	一緒に本を見る	本楽しかったね
★工夫2 下の子に本を読むときは 兄の大好きなプラレールを 出す	一人でプラレールで遊ぶ	時々兄の遊んでいることに 注目し、声掛ける 「電車きれいに並んだね」 : 見ていることを伝える
★工夫3 下の子に本を読むときは 兄の大好きな電車図鑑を渡 す	一人で電車図鑑を見る	弟の本終わったら一緒に兄 の本を見る
下の子に本を読んでいると	母親を見ながら玩具を投げる	★工夫4 「お兄ちゃんの好きな本持 ってきて」で本を持ってきた ら、「本読む」と言って一緒 に読む

ここで教えたスキルは

- 1) 言葉で母を呼ぶ
⇒ 「ママ見て」「ママ来て」「ぼくも～～したい」「本読む」
- 2) 一人で遊べるスキル
⇒ 電車のパズルや本や DVD
- 3) 日頃から時間のある時に遊びに付き合い、兄のいい所を多く声かけほめる。

** <心の安定>

- 1) 親子でリラックスできることを増やす
スキンシップ、身体を使った遊び：トランポリン、公園で追いかっこ、、
ボール遊び、歌手遊び、パズル、好きな本・一緒に料理を作る、音楽・TV
- 2) ほめほめ作戦： 要求の水準を下げ 25%でほめる