



# どなる前に使いたい

こちらを練習!

# 「青カード」

※使い方は46ページへ!

## 代わりの行動を 教える

- ・ ~してね

## ほめる

- ・ 問題行動の反対の行動（普通のこと）をほめる
- ・ 普通のこととは、すでに起きている

## 一緒にやってみる

- ・ じゃあ、一緒にやってみよう
  - 一緒に練習
  - 一緒に本番

## 待つ

- ・ 親
  - ブレない、ほめられる可能性
- ・ 子
  - 切り替えの時間

## 気持ちに理解を示す

- ・ 共感
  - ～だよ、わかるよ
- ・ 復唱（オウム返し）
  - ～なんだね

## 落ち着く

- ・ 深呼吸（親も子も）
- ・ 離れる、ほかのことを考える

## 環境をつくる

- ・ 距離
- ・ 目線
- ・ 刺激

## 聞く・考えさせる

- ・ 何があったの？
- ・ 次からはどうすればいい？

\*フラットが前向きな方向で話します。  
無理そうなら、いったん避けましょう。



# 思わず出てしまう 「赤カード」

## あいまい

- ・よく見てよ
- ・ちゃんとやって
- ・もっと考えてやって

## 長い説明

- ・理由や状況の説明に力が入る
- ・子どもの集中力が切れる
- ・何をすればいいのかがぼやける

## 否定形(禁止)

- ・～しないで
- ・～したらダメ

## いやみ

- ・いつもこうだといいのね
- ・それでいいと思ってるんだ
- ・よくそんなことできるね

## 脅す

- ・置いて帰るよ
- ・もう～はさせないよ
- ・～に叱ってもらうよ

## 罰

- ・1週間おやつ抜きね
- ・明日の遊園地はなしね

## 質問風の攻撃

- ・なんでお茶をこぼすの？
- ・悪いことだってわからないの？
- ・何回言ったらわかるの？

## どなる

いつものアレです  
疲れますよね……