

ペアレント・トレーニング

(株) エスエムティ
2024. 9 月

秋分を迎え、朝夕はめっきり涼しくなりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか

「**スモールステップ**」という言葉は聞いたことありますか。保育や教育においてよく使われる用法で、私たちも子どもたちを支援する際に「スモールステップ」を意識して支援しています。また、家庭での子育てにも有効な方法といわれています。今回はその「**スモールステップ**」についてお伝えしていきます

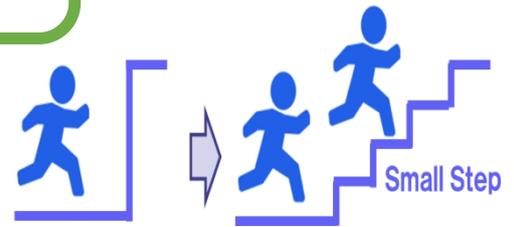
～スモールステップとは～

目標を細かく設定して一つずつのステップを確実に達成することで、最終的な目標へと近付けるという、目標達成のための手法です。アメリカの心理学者であるバラス・スキナー氏によって提唱されました

スモールステップのいいところ

- ・ 小さい目標を達成する事により、モチベーションや自己肯定感が上がる
- ・ できないことやつまづいている部分に分かりやすくなる
- ・ 細かく目標を設定するため、支援する側も教えやすくなる

～スモールステップの手順～



1. 最終目標を設定する

最終的に達成したい目標を設定する（○○ができるようになる等）

2. 最終目標にたどりつくまでの細かい目標を設定する

目標を細かく分けて子どもが達成しやすいようにしていく

3. 細かく設定した目標を確実にこなす

支援者は確実にこなせるように支援していくと同時に、子どもがどこでつまづいているのかに気づく。場合によってはさらに細かく目標を設定する

4. 一つのステップをこなすごとに大いに褒める

子どもが達成感や自己肯定感を得るために、細かい目標を達成するたびに褒める

どのくらい達成したかを目で見分けるような表を作り、達成すると表にシールを貼るといった工夫を行うのも有効

～家庭で取り入れるには～

家庭で行う場合、なかなか上のような手順を進めることは難しいかもしれません。まずは子どものつまづきを視点として、ステップを下げてはじめてみるといいでしょう

例1

お箸を上手に持って食事ができない…

↓ (ステップを下げる)

エジソン箸を使って食事ができる

↓

時々補助をいれながら一人で箸を使うことができる

↓

補助なしで箸をつかえるようになる

例2

他の子は自分で靴を履くことができるのに
うちの子だけできてない…

↓ (ステップを下げる)

補助ありで自分で靴をはけるようになる

↓

靴の中に一人で足をいれられるようになる

↓

靴のマジックテープをとめ、自分の力で最後まで履ききることができる

子どもの状況に応じてステップを上げたり下げたりしてみましょう。達成したら褒めることを忘れずに！

