

# ペアレント・トレーニング

どんどん寒さが増してますね、みなさん元気にお過ごしでしょうか？  
年が明けて落ち着いたと思ってもまた様々な行事がやってきますね。体調に気を付けてお過ごし下さい。

さて今月のテーマは **「試し行動」** についてです。

試し行動とは子どもが大人を試す目的で取る「大人を困らせる行動」のことです。

例としては 相手を叩く、物を投げる、食べ物・飲み物をこぼす、暴言を吐く などです。

## なぜ試し行動をとるのか？

- ・「何を」「どこまで」だったら許されるのかを確認している
- ・「自分がどんなことをしても相手は自分を受け入れてくれるのか」という自分への愛情を確認している



子どもが試し行動をとるのは愛情不足なのか？と悩んでしまうかもしれませんが。  
しかし試し行動は、子どもが《自分は愛されている》という自信を得て、大人との信頼関係を築いていくための重要な過程であるとも考えられています。

## ではどう対応すればよいか？

- ☆頭ごなしに叱らない・・・愛情を求めている子どもの心理を理解し、受け止めることが大切  
→「そんなことをしなくても、あなたのことを大切に思っているよ」という気持ちを伝える
- ☆愛情を示し続ける・・・普段から「あなたが大好き」と言葉や態度で伝える  
→子どもによって、満足する愛情の量は違います。子どもが安心し、もう大丈夫と思えるまで根気よく愛情を伝えていく。

ただし・・・社会的に許されない行動は制止する必要があります  
・他者や自分を傷つける行為、物を壊す、つばを吐く など

このような場合、まず「ダメなことはダメ」ということを根気よく伝え続けます。  
そして、子どもの気持ちを受け入れた上で「〇〇はしてはいけないことだよ、  
気持ちを伝えたかったら他の方法もあるんだよ」ということを伝えていきましょう

