

子育てひとくちメモ6, 「適切な行動に注目」

問題行動（不適切な行動）をする時間は、一日の中でそんなに長くはないでしょう。適切な行動をしている時間のほうが圧倒的に長いですが、その適切な行動は地味で目立たなくて、問題行動は派手で目立ちます。それで、どうしても注意してしまいます。ですから、地味で目立たない、あたりまえの行動（適切な行動）のほうに注目してあげます。注目というのは、別にほめなくてもよくて、一声かけてあげるだけでいいのです。そうすると子どもは、あたりまえの行動を増やすでしょう。人は、無視されるのが一番いやですから、注目されることをするのです。

（津山工業高校スクールカウンセラー：大森 浩）