

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.15

「叱る」以外にも、行動が減る方法がある？

新年が始まって1か月。少しずつ日常のリズムが戻ってきた頃でしょうか。

この時期になると、「何度言っても同じことを繰り返す」「つい強く叱ってしまう」というご相談をよくいただきます。

今日は、そんなときに知っておきたい「行動が減っていく仕組み」について、少しお話しします。

行動が減る2つの方法

子どもの困った行動を減らしたいとき、多くの場面で使われているのが「罰」です。

たとえば、強く叱る、怖い言い方をする、取り上げるなどです。

確かに、その場では行動が止まることもあります。でも、だんだん慣れてしまう、もっと強く叱らないと効かなくなる、親子関係が悪くなる、といった副作用が出ることも少なくありません。

もう一つの方法「消去手続き」

行動分析学では「消去手続き」という別の方法があります。

これは、その行動によって得られていた結果を与えないことで、行動を減らしていく方法です。

たとえば、スーパーでお菓子を買ってほしくて泣く子どもがいたとします。

これまで「泣く」→「お菓子を買ってもらえる」

という流れがあったとしたら、「泣く」という行動は続きやすくなります。

そこで、泣いても叱らず、脅さず、ただ「今日は買いません」と結果を変えない。

すると子どもは少しずつ、「泣いても結果は変わらないんだな」と学習し、その行動は減っていきます。

これが「消去」の考え方です。



消去は「優しいけど簡単じゃない」

ただし、消去を始めると、一時的に行動が激しくなることがあります。これを「消去バースト」と呼びます。

今まで通りの結果を得ようとして、より強く泣いたり、怒ったりすることがあるのです。

ここで元の結果を与えてしまうと、「強くやれば叶う」と学習してしまうこともあります。

だからこそ、「安全が確保できるか」「本当に困っている行動なのか」を見極めることが大切です。

何でも消せばいいわけじゃない

すべての行動を消去すればいい、というわけではありません。たとえば、お腹が空いた、不安で呼んでいる、助けを求めている、そんなサインには、しっかり応じることが大切です。

「本当に減らしたい行動なのか？」ここを見極める視点が、とても重要です。

◆ 叱る前に、少しだけ立ち止まってみる

困った行動が起きたとき、すぐに叱るのではなく、「この行動、どうして続いているんだろう？」「何か得ているものがあるのかな？」と考えてみるだけでも、関わり方は少し変わってきます。

行動の仕組みを知ることは、子どもをコントロールするためではなく、親子が少しラクに過ごすためのヒントになります。

にちにちでは、こうした行動の仕組みを土台にしながら、親子それぞれに合った関わり方や環境づくりを一緒に考えています。叱る以外の方法を知りたい」「この関わり方でいいのか不安」そんな方は、ぜひ一度にちにちをのぞいてみてください。小さな変化が、親子の毎日を少しずつラクにしてくれます。

