WHO虐待予防のための養育介入ガイドライン

- 親が子どもに関わるための5つの推奨介入

1. 暴力に頼らないしつけの技法
2. 正の強化
3. 問題が起きにくい状況をつくる
4. 親自身の自己管理スキル
5. 親子関係の改善

WHO guidelines on parenting interventions to prevent maltreatment and enhance parent-child relationships with children aged 0-17 years 2023

1，暴力に頼らないしつけの技法

- 注目目当ての問題行動を無視する
  - お菓子を買ってと寝転び、泣き叫ぶ→そばで静かに待つ。立ち上がったら、明るく「立てたね」と声掛け
- 自然な結果の指摘
  - 雨の日に傘を持っていかないと主張→「ぬれるよ」といって本人任せ。（親は「教える」より「学ぶ邪魔をしない」）
- 論理的な結果の摘要
  - おもちゃを投げる→「投げると壊れるから、今日はおしまい」と片付ける。翌日から、また使えるようにする
- クールダウン
  - 弟をたたく→「叩いたから隣の部屋へ1分」→戻っていいよ

2，正の強化

- 望ましい行動をほめる
  - 言われる前に靴をそろえた→その場で「靴をそろえたね」（行動を褒める）
  - 騒いでいた子が5秒黙った→「静かにできたね」
- 報酬を与える
  - 弟にゲームを貸した→「貸してあげたんだ。弟くん、うれしそうだね」＋「頭をなでる」
  - 朝の支度が自分でできた→カレンダーにシール

3，問題が起きにくい状況をつくる（予防）

- 明確な家庭のルールを決める
  - 「食事中はスマホをテーブルに置く」を家族全員のルールにして、紙に貼る（ルールは少なく、肯定形（スマホをしない→テーブルに置く）、見える場所に
- 子の生活や環境を把握する
  - 「今日、学校で何したの？」を夕食のときに聞く習慣、放課後どこにいるか、誰と遊んでいるかを知っている
- 肯定的で直接的な指示を出す
  - スーパーに入る→（走り出す前に）「お店の中は歩くよ。カートを押してくれる？」

4，親自身の自己管理スキル

- 感情調整
  - 怒れてきたら、その場を離れる（トイレ・別室など）、6秒数える、水を飲む、窓を開けるなど
- 問題解決
  - 朝の支度が間に合わない→解決策を3つ出す（前夜に靴下の準備／本人が選ぶ／5分早める）、1週間試し、次の案
- コミュニケーション
- パートナーからの支援
  - 爆発する前に「私が限界になったら、あなたに代わるね」

5，親子関係の改善

- 子ども主導の遊び
  - 「何して遊ぶ？」子が遊びを選ぶ。 「赤いブロックを上に乗せたね」と見たまま実況。子がブロックを積んだら、親も横で積む
- 共感の育成
  - 子が泣いている→「泣かないの」から「悔しかったね」
  - 弟をたたいた→「なんでたたくの？」から「弟はどんな顔をしている？」、絵本をみて「この子はどんな気持ちなんだろう？」、「お母さんは、今嬉しい」と感情を伝える