

家族で子育て Q&A ⑨



Q 4歳児の息子が乱暴なのは母親の私がイライラしているからと思い、落ち込んでしまいます。

A 言って聞かせるときは短い言葉で、「こうしたらいいよ」と肯定的に話したらどうでしょう。

肯定的な声かけを

お母さんの苛立ちが子供に悪い影響を与えているのではないかと気が付きは大切ですが、必要以上に落ち込まないようにしましょう。

お母さんに「なんで〜するの(しないの)」と叱られても、子供は言葉の真意を読み取れません。何を叱られているのか分からないし、お母さんの機嫌が悪いのも自分のせいだと感じて、肯定感が育つのを妨げます。

子供が乱暴なことをするときには、短い言葉で、肯定的に伝えてみてはどうでしょう。

たとえば、おもちゃを投げたとき、「なんで投げるの!」ではなく、「投げないで」とか、もしくは「この箱にしまつて」と、短い言葉をかけるのです。それも望ましい行為を促すような言葉がいいでしょう。「なんで歩いて食べているの」ではなく、「ここに座つて」「一緒に食べよう」というふうに。

子供に分かるように、短い言葉で望ましい行為を促すよう努力してみてください。

怒りのピークは6秒

くどくど言うと、言った本人の中にイライラが増幅されてし

まいます。

初めはうまくいかなくても、繰り返し言葉をかけ、怒らなくて済む対応をしてみましょう。

どうしても苛立ちが抑えきれない時は、その場を離れることです。怒りのピークは6秒と云われ、その時間をやり過ぐせば、冷静に対応できるかもしれません。ゆっくり意識して呼吸を数えてもいいと思います。

生い立ちを振り返り、自分も幼い頃、同じような接し方をされて嫌だったと気付いた人もいます。一人で鬱々としなくて、身近にいる相談できる人に、心を開いて話してみてください。