



**Q** 言っことを聞かない小学生に「もう怒るよ」と脅すような叱り方をする事が多く、後で後悔します。

**A** 「ママは悲しい、心配だよ」などと、自分の気持ちを率直に伝える言い方をしてみてはどうでしょう。

### 自律心が育つように

日常的に脅して言うことを聞かせていると、子供はそのやり方を学んでしまいます。脅しや命令といった外からの力によるコントロールでは、子供の内に育つはずの自律心が育ちません。

自律とは、自ら立てた規範にしたがって行動することです。自分から進んで行動すると、好奇心やわくわく感がモチベーションとなり、やり抜く力になります。これを育てることが子育てのかなめと言えます。何度言ってもゲームをやめないときは、穏やかに、でもきつ

ぱりと、「ゲームに夢中になって、呼んでも返事をしてくれないからママは悲しいよ」「目が悪くならないか心配だよ」などと、自分の気持ちを伝えてみましょう。「私」を主語にする「I(アイ)メッセージ」は、問答無用の言い方より、子供の心にとくと伝わるはずです。

### 「すべき」を手離す

子供は親の言うことを聞くものなど「すべき」という思いがあれば捨てましょう。それが裏切られたとき、「すべきなのに、どうしてしないの」と思って、子供を非難するような

物言いになりかねません。

そんなときは、「まあ、そんなこともあるよね」「思い通りにはならないものだ」などと、置かれた状況を解釈し直すと、相手を許せるようになります。小さくても子供は、自分とは違う人間なのです。もし感情的な言い方をしてしまったら、子供に対しても素直に「ごめんね」と言えればいいでしょう。

自分ひとり我慢して、がんばり過ぎていませんか。家事などの負担を抱えすぎているなら、子供や家族にも分担してもらおうといいでしょう。家庭の風通しがよくなると楽になりますよ。