



## 困った行動への対応 ～ほめ方・しかり方～

「どうしてこんな困ることするの?」「どんなふうにはめたり叱ったりしたらいいの?」…と、日々の子育ての中で親御さんたちはお子さんへの関わり方について悩むこともあるかと思います。今回は子育てがリラクセスして楽しいものになるよう、いくつかヒントをお伝えできればと思います。(臨床心理士:坂本)

### 子どもの行動を理解する視点

お店で走り回ったり、片付けをしなかったり、友達を叩いてしまったり…子どもの行動で周りの大人が困ってしまうことはよくあります。どうしてそんな行動をしているのでしょうか?子どもの行動を理解するための4つの視点をお伝えします。

<p style="text-align: center;"><b>分らない</b></p> <p>指示の意味やその場に応じた行動が分からないことがあります。</p> <p style="text-align: center;"><b>わかりやすく・具体的に</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>「車はこの箱にいれようね」など具体的に説明し大人がやって見せたり一緒にやったりしてやり方を伝えるといいですね。</p>	<p style="text-align: center;"><b>聞こえていない</b></p> <p>遠くから呼ばれたり、他事に夢中になっていると声掛けが耳に入っていないことがあります。</p> <p style="text-align: center;"><b>注目をうながす</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>近くで子どもの顔をみながら話してみましょう。他事からいったん距離をとるのもおすすめです。</p>
<p style="text-align: center;"><b>わざと</b></p> <p>注目されたくて「わざと」やる子もいます。</p> <p style="text-align: center;"><b>親との「スペシャルタイム」を</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>忙しいときやあまりかかわる時間が取れない時に起こりがちです。子どもと2人で遊ぶ・スキンシップをとるなど特別な時間を設けてみましょう。</p>	<p style="text-align: center;"><b>うっかり</b></p> <p>指示を聞いていてもすぐに忘れてしまうことがあります。</p> <p style="text-align: center;"><b>こまめに確認</b></p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>「何するんだっけ?」「これはどこに片付けるんだっけ?」などと一緒に確認しましょう。</p>

◆もちろん、必ずしも一つの行動にひとつの要因ということではなく、この4つでは説明がつかないこともあるかと思います。まずは、困った行動が起きた時にすぐ叱るのではなく、どういう理由でその行動が起きているのか考えてみましょう。子どもの様子や出来事が起こる前後の状況をよく観察することで、新しい発見があるかもしれません。

### 叱るときのポイント☆

危ないことをしていたり、他の人に迷惑が掛かっていたり、叱ることが必要な場面はもちろんあります。叱る時のポイントとしては・・・

- 行動に注目、やってほしいことを具体的に伝える

「ダメな子ね」⇒「〇〇したら危ないよ」

「ちゃんとしなさい!」⇒「ここに座ってしずかにしようね」

- 大人は冷静に

真剣な表情で低い声で短く伝える方が効果的です。



No



●なるべくその時に叱る

後になると、何がいけなかったか思い出しにくくなります。

●命にかかわること、誰かを傷つけることはすぐ止める

どうしていけないのか理由も併せて伝えましょう

感情的に叱ってしまったとき、言いすぎたなど思ったときはすぐにフォローしましょう。

「大きな声で叱ってごめんね」「〇〇ちゃんのことが大好きよ」「今日こんなところがすてきだったね」と良かったことを伝えてあげましょう。

感情的に叱ることを防ぐために「子どもは〇〇するもの」「こんなことしてしまうかも」と事前に想定しておけば、親のイメージと子どもの行動とのギャップが少し埋められ、感情的にならずにすむかもしれません。

ほめ方のポイント☆

**ほめられる経験は子どもの脳の発達にとっても大事なものです。**しかし、ほめかたが分からない、ほめる場面がない、と悩むこともあるかもしれません。ほめ方には色々あります。ポイントは・・・

- ほめるハードルを低くする・・・少しだけでもできているところがあつたらほめる
- ほめるタイミングを早める・・・例えば歩いていてぐずりそうと思ったらその前に「自分で歩いてすごいいね」と褒める
- ほめるときには皮肉は言わない・・・珍しく自分から宿題をして「明日は雪が降るかも」なんて言っていますか？ほめるときはストレートにほめましょう

**ほめる時には「あなたは大事な存在だ」ということが伝わるのが大切です。いつもことばで伝えなくても、スキンシップや一緒に楽しく遊ぶことなどでも大丈夫です。**

最後に

毎日の育児はとても大変です。手抜きをしたり、怠けたり、失敗することがあってもOK。きついときには「いいママ」「いいパパ」じゃなくても大丈夫です。「あの人はできてるから」、「親だからこうあるべき」と親の理想像に縛られてしんどくなっているときには「でも私は私で頑張っている！」と今の自分を認めてあげることが大事です。そして、一人ではどうしようもないときには、親や友達や地域の相談機関などに頼ってみましょう。

参考文献：高山 恵子 2014年『叱らずにすむ子育てのヒント』 学研教育出版



**病院からのお知らせ**

9月からインフルエンザの予防接種の予約を開始します。**(予約は電話か受付で承ります。)**

注射の期間は11月、12月で2回接種です。

3歳未満 1回 3000円

3歳以上 1回 3900円

(13歳以上は12月に1回接種)です。

詳しくはHPでお知らせします。



**もりもとこどもクリニック 診療案内**

診療時間 午前 8:30～12:30

午後 16:00～18:00 (土曜日17:30)

**(Web予約をご利用ください)**

健診・予防接種 14:30～16:00 (予約制)

休診日 木曜午後・第4土曜日・日祝日

T E L 0877-25-9228

HPアドレス <http://www.morimoto-kodomo-clinic.com>