

より良い親子のきずなを作るため 生活の中で工夫をしましょう。

発達クリニックばすてる 院長 東條恵

## お釈迦さまをお手本に...10 か条

### ① 食事中はテレビを消します。

テレビやDVDの利用しすぎは、子供たちの脳の働きを鈍くします。

長時間テレビ視聴は、ADHD症状を強め、人の気持ちを読む「心の理論」機能を不調にし、親子の絆ができるのを妨害します。止めるとこれらは改善します。

### ② 短く注意を与え、その理由を教えることに力を注ぎます。

「だめです」と短く注意を与えましょう。長々とした言い方は辞めましょう。子は親が怒っていることは理解しますが、怒っている理由・親の意図を読まなくなります。何故起こられたかを丁寧に教えることの方が・が大事です。びよびよと怒っても。

### ③ 大きくたくさん褒めて、ちょっぴり短く注意を与えます。

子どもたちは褒められることを通し、親への想いが育ち、親子の絆が強くなります。怒られてばかりだと、子供側の「私って親から愛されているんだ。すごいんだ」という自信は削れ、親への想い・他人への信頼感は育っていきません。

### ④ 問題/迷惑行動が起きてる時には反応せず、やめてくれたら即褒めます。

問題行動の理由の最大のものは、注目行動です。「怒られてもいいから、注目されていたい」という思い、無視されるのが一番嫌」という思い、「怒られていてもいいからお母さんから注目されていたい」という思いが多くの子どもの思いです。素直に褒められて嬉しいわけですが、怒られてでも注目されていたいのです。ですので、問題行動をしている時に怒るなりして反応してしまうと、子供の仕掛けた罠にはまったこととなります。問題行動はなくなりません。問題行動を止めると褒めてもらえることを学ぶことで、問題行動はなくなっていくます。

### ⑤ 親が主導権をとります。

子供の行動を後追いして、叱ることは、子供に主導権を取られることにつながりやすいです。問題行動をしている時に反応せず、問題行動を止めたときに反応することは、親に主導権があることを示すことになり、よい親子関係のバランスが出来上がる上で有用となります。

### ⑥ 「お釈迦様の掌の上孫悟空」とします

結構外では良い子を振る舞うのですが、家の中では甘えの中で我儘放題だったりします。あくまでも、子供は大好きな親の手の平の上で騒ぐのです。「また私の注目をひこうとしているわ。その手には乗らないぞ」という姿勢は大事です。

**⑦ 激しい兄弟喧嘩には、黙ってこどもの間に仕切りを持って行きます。**

兄弟喧嘩に際して、大声で「やめなさい」と親が介入するのではなく、黙って毛布などを広げて、兄弟の間に割って入ります。暴れるお子さんには、毛布でぎゅっと抱きしめるのも良いでしょう。泣き止んだら、すかさず褒めます。

**⑧ 朝は子と闘わないようにします。**

朝から親と子が気分を悪くしないようにします。そのためには、朝のしたくは、手伝って良い事にします・

**⑨ 感情は受容し、問題行動は受容しないようにします。**

「何やってるのこの子は」というような怒り方より、「あなたは○だから物を投げているのね。辛かったのね。わかったわ」と子供の感情を声に出してやり、寄り添います。子供たちは自分のもやもやとした気持ちに言葉で寄り添ってもらおうと、自分の気持ちに言葉で理解するようになります。感情にラベルが貼られたことを通して、自分の感情を理解するようになるのです。そしてその後、「でもその振る舞いは見ていると辛いよ」と、問題行動への評価を伝え、受け入れがたいことを伝えます。

**⑩ 後手はしないで、先手をとります。**

「何やってるのこの子は！だめじゃない！」は、子供の行動に注目していることになり、下手をすると問題行動を強化している場合があります。何よりも子供が主導権を取っており、親はご手対応であることを示しています。むしろ、「△をしに行こう」と別の事を誘いましょう。先手を取るわけです。

いかがでしょうか。試してみませんか。