

子どもが言うことを聞かないときって怒ればいいのか？叱ればいいのか？

「子どもを叱るときの3つのポイント」

子どもと一緒にいる時間がどうしても多くなる夏休み。お互いがいつも通りの行動をしているだけなのになぜかイライラ…夏休みはそれぞれが予定通りに事が進まないことでイライラしてしまいがちです。「洗濯物を出してくれないと洗濯できないじゃない。次の予定があるんだから、早くして！」と母。「どうせ出かけるんだからその時に着替えればいいじゃん。その方が洗濯物が少なくて済むでしょ。」とマイペースな子ども…。夏休みはこんな出来事が日常茶飯事ですよね。

だから夏休みも後半になると、お互いがいつも通りにいかないことにストレスを抱えてしまい、ちょっとしたことで感情は抑えきれなくなって大爆発！そのうち口調が厳しくなって、いつも言わないことまで口に出してしまったり…。「しまった、言いすぎた」と分かっているにもかかわらず、溜まっていた関係のないことまで口にしてしまう。ここまできると子どもたちも黙っていることができずうっぴんを晴らす口げんかに突入。結局時間だけが無駄に消費されて疲労感だけが残る…

そんな経験はありませんか？

このように感情的に相手の行動を指摘することを「怒る」と言います。怒っても子どもたちに伝わるのは「お母さんが怒ってる…」ということだけです。ではどうすれば思いが伝わるのでしょうか？ そういう時には叱ればいいんです。

『叱る』とは相手を思いアドバイスをすることです。叱るときの3つのポイントは

- とにかく短く簡潔に！（伝えたいことを短く最初に伝えよう）
- その場のことだけ！（「いつもあなたは…」は厳禁 その時の出来事だけ）
- 後を引かない！（伝えたらいつも通りのお母さんでいよう）

このポイントを意識して子どもを叱った後は「これでこの話はおしまい」と伝え、お互いに気持ちを切り替えやすくなると思います。それでもまだイライラが消えず気持ちを切り替えられないときには好きな食べ物でもドラマでも買い物でもスマホでも何でもいいんです、自分が何も考えずに集中できることに取り組んでみましょう。きっといつも通りの笑顔を子どもに向けられるはずです。

支援ホームでは、気持ちの切り替え方や子どもへの伝え方などを一緒に考えたり、練習したりしながら、親子が少しでもいい関係でいられるようなお手伝いをしています。なかなか子どもに伝わらないと思ったときは、いつでもご連絡、お待ちしております(*^-^*)

子どもに関するご相談、講座のお問い合わせはこちらへ

児童家庭支援ホーム希望館

所在地 **高崎市大橋町 210 番地**

電話 **027-322-5622** (24 時間受付)

来所・訪問 10:00~18:00

ホームページ URL <http://www/kibokan.or.jp/>

ホームページ

QRコード

