

子育て見直しませんか

言うことを聞かない我が子はどう叱ればいいのか、悩んでいませんか。そんな時は、米国の親教育の専門家、エリザベス・クレアリーさんの新著「叩かず甘やかさず子育てする方法」(築地書館)が参考になるかもしれませぬ。心地よい親子関係を作るための方法が紹介されています。(田中京子)

たとえば、3歳半の娘がオモチャを貸してくれなかった友達をたたいたとする。どう言えど、それがいけないことだと娘に伝わるだろう。クレアリーさんは新著の中で、二つの叱り方を示している。

①「恥ずかしくないの。悪い子。何回言ったらわかるの。たいていはだめ。もっとお行儀よ

米国発「スター・ペアレンティング」

くしなきや。いいというまで、座って自分のしたことを考えなさい」。

②「人にはやさしくふれるのよ。ほしいものを借りるときはやさしくしなきや。違ったやり方ができなかったか、考えてやりなおしなさい」。

批判的な口調の①では、その時は子が親の言うことを聞いても、長期的には自分の感情をコントロールできなくなり、非行に走るなどの悪い影響が出やすいという。②は断固としているが、責任感ある行動を子どもにうながす優しい口調。クレアリーさんは、子を諭す時は②が好ましいと指摘する。

子の自尊心を尊重

クレアリーさんが新著で紹介したのが「スター・ペアレンティング」。親が子と良い関係を築く方法を学ぶ「親教育」のプログラムだ。親は子を無理やり従わせるのではなく、自立へ導く存在。感情的にならず、子どもの自尊心を尊重し、わかりやすい言葉で語りかけることが大切だという。

子に接する際に心がけるべき親の態度として「よい行動を見

イライラした時は、親が心をしずめる。講座では「音楽を聴く」「絵を描く」など多くのカードから自分に合う方法を見つけてもらう。大阪府中央区、田中写す

否定形で叱らない ■ 感情を静める

つける「子の感情を認める」など五つのポイント。表を指し「子どもの年齢や気質に応じてほめる」「ほらびをあげる」など、ふさわしい方法を探す。方法がわかれば、どうすれば良いか、具体的なアイデアをたくさん考えて実行する。冒頭の3歳半の娘の叱り方は、「結末を引き受けさせる」にあたるという。

「完璧さを追い求めなくても、ほどほどで十分」(クレアリーさん)。子どもが思い通りにならなくても、その時の状況を楽しみながら思い出を作り、親も自分を慈しむことが楽しい育児につながるという。

NPO 各地で講座

兵庫県宝塚市のNPO法人「女性と子どものエンパワメント関西」は10年前から、スター・ペアレンティングを学ぶ講座を各地で開いている。いじめ、ひきこもりが増え、家庭内での

子どもの虐待が問題となるなか、親に育児の方法を見直してもらうことを目的に始めた。

「親は子にとって良い聞き手であるべきだ」と田上時子理事長。「〜してはだめ」と否定形で叱るのではなく、「〜してちょうだい」と呼びかける方が、子どもは理解しやすいという。親自身の感情が高ぶっている時は気分転換も必要だ。昨秋、大阪市内で開かれた講座では、「音楽を聴く」「絵を描く」など感情をしずめる方法を描いたカードを参加者に見せ、自分に合う方法を見つけてもらった。

参加者の1人、小児科医の母親(38)は余裕がない時、3歳の息子をつい怒鳴ってしまうという。「これからは意識して子どもをほめたい。そうすれば叱る回数が減るかもしれない」と話した。

講座は今年22日、3月8日、15日(いずれも午前10時〜正午)にも兵庫県宝塚市小林2丁目の市立西公民館で開かれる。無料。問い合わせは女性と子どものエンパワメント関西(0797・71・0810)へ。

スター・ペアレンティングの五つのポイント

よい行動を見つける

- 注目する
- ほめる
- ほらびをあげる
- 問題を避ける
- 状況を変える
- ストレスを減らす
- 代案を二つ出す

限度を設ける

- 明確なルールを定める
- 結末を引き受けさせる
- よりよい方法を見つける

感情を認める

- 簡潔に聴く
- 積極的に聴く
- 空想で応じる

新しいスキルを教える

- 手本を示す
- 正しくやり直させる
- 具体化する



The Asahi Shimbun