

大きな木のあるお医者さん *〜こころ・チャイルド・クリニック〜*

育てにくい子どもの 上手な育て方についてお話しします。

子育てがうまくいかない、と思ったことはありませんか。うちの子は育てにくい、と感じたら、しつけの方法をもう一度見直してみましょう。子ども行動に注目し、増やしたい行動、減らしたい行動、許しがたい行動の3つに分けます。私たちは増やしたい行動に対しては当たり前のこととして注目せず、減らしたい行動と許しがたい行動を区別しないで、怒鳴り、愚痴をいい、罰を与えてしまいがちです。親の方も怒って大声を出すと、後悔した上、うまく子どもには指示が入っていかないので、これはよししつけとはいえません。

まず、今できている増やしたい行動に注目しほめることから始めます。よかつた点と子ども側にたったスリットを伝えると、よい行動は記憶され、増える方向に向きます。減らしたい行動については知らない顔をしてしまふるようになるのを待つてからほめま

す。許しがたい行動に対して、子どもとの楽しみに制限を加える、もう一度させる、してしまったことにに対して責任を取らせる方法で対処します。また、別の場所に子どもを行かせて頭を冷やす方法はタイムアウトと呼ばれ、有効な方法です。指示は怒鳴ったりせず、穏やかに何度も繰り返すようにします。「～したい気持ちはわかるけど…」のように共感的表現をすると、自分の気持ちをわかってくれている、という思いが伝わります。つまり指 示が入りやすくなります。「ちゃんとして」「おりこうじ」とではなく具体的に表現する」と、「～さんな」ではなく、「…しそうね」のように肯定的表現を使うことが大切です。

子育てで忘れてはならない」とは、親が落ち着きを取り戻すことです。怒りが爆発しそうになつたら、自分に合つたリラックス法により気分を落ちさせさせてから子どもに話しかけるようになります。リラックス法として、深くとよいでします。

呼吸をする、ストレッチをする、他の部屋に行く、水を飲むなど決めておくとよいでします。

子育ての目標は愛情を伝え、子どものやる気を引き出すことです。

大声で叱つたり、叩いたりするのはこの目標に反するものですね。人を傷つけたり迷惑をかける行為に対し、「父さん、母さんがこんなに怒るんだ。これはやつてはいけないんだ。」と思える



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っていきます。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic
4階の病児保育室ちゃんちゃんもご利用下さい

お問い合わせはtel.082-848-6619まで

●診療日・時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで 【休診日】日曜・祝日



DATA 広島市安佐南区伴南1丁目5-18-301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS 広電バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入り口」下車

