ガウディア新聞

2020 autumn

使える力 gaudia

発行：株式会社ガウディア
〒224-0003
神奈川県横浜市都筑区中川中央1-26-10
0120-528-728
（平日/10：00～19：00）

育てにくい子の育て方

毎日怒りっぱなし…
とにかく落ち着きがない
言っても言ってもわかってもらえない…
みんなと同じように行動できないのかしら…
うちの子、他の子とちょっと違う気がする…

前田利恵子先生

株式会社MOF代表取締役
臨床心理カウンセラー
クリスタルトークンファミリーカウンセリング主任・代表カウンセラー

子どもには個性があって、みんな違います。それは分かっていても、日々子育てをしていると、「なんで分かってもらえないんだろう」「うちの子フツーじゃない？」「もしかしてグレーゾーン？」など不安を感じたことのある保護者様は多いのではないでしょうか。親はわが子の発達に特性があっても、フツーの子でも、どんな子でも毎日育てていかなければなりません。親子ともに笑顔で過ごすためにも、発達や子どもとの接し方に関する正しい知識を持つことは、大変役に立ちます。

そこで今回は、臨床心理カウンセラーの前田利恵子先生にお話を伺いました。

お子さまが小さなとき、他の子と比べて「歩き出すのが遅い」とか、「言葉が遅いかな」と心配になったことがあるかもしれません。子どもはその子その子にスピードがあって、その子自身のスピードで成長しています。他の子と比べて発達の遅れが心配になって専門機関に相談に行くと、グレーゾーンと言われることもあります。しかしお子さまは成長している途上なので見極めは非常に難しく、また、診断されてもそれが100%確実ではないこともあります。

子どもは日々成長しているので、今日できなかったことが明日できている、ということがどの子にも起こり得ます。その子のスピードなんだと思うことが大事です。

「どうしたらよいかなと迷ったら、子どもがどうしたら笑顔に向かうかを考えてください。この子が笑顔へ向かうであろう先をゴールにしましょう。」

私はある程度、発達の特性に関しての判断や見極めができます。しかし医師ではないので診断はできません。診断は医療行為にあたります。そこで、「診断できない私たちにもできること」をまずは２つお話します。

１つ目、子どもの味方になる。

人生は長いのです。その場・その時期だけでなく、長い目と厳しさを持って、子どもの一生の味方になること。完璧な子どもはいません。完璧な親もいません。完璧な人間なんていないのです。完璧を求めず、迷う時は子どもの笑顔をゴールとする。大切なのは、その子がずっと幸せに進むことです。今だけでなくずっとこの子の進む人生が幸せであること。私たち大人は子どもの味方になり、応援に徹しませんか。

２つ目、成功体験をたくさん積ませてあげる。

たとえば、算数の問題で、１桁の計算から２桁の計算にステップアップするのに、すごく時間がかかる子がいます。
その子にとってその階段の段差が大きいのだと思います。
そんな時は、できないことを頑張らせるのではなく、できている1桁の計算を一生懸命やらせる。大きな段差を無理に上らせず、小さな階段を続けて上っていると、ある日突然次の階段を大きく上る日が来るものです。そしてさらに何かのタイミングで、またもう一つ上の階段を上る日がやってきます。
子どもは身長が伸びるのと同じように、スピードは違えど、できることが増えていきます。
勉強が嫌いにならないように、できることを積み上げていかせてあげましょう。すごいね、すごいね、と言いながら小さな階段を上っていく成功体験を、たくさんさせてあげたいと思うのです。

次に子どもとの接し方について具体的にお伝えします。

①子どもを褒めるときは、主語が「私（親）」である、I(アイ)メッセージにする。

・ありがとう
・とても役に立ったよ
・嬉しい
・本当にすごいと思う！

子どもは大人に褒められたり感謝されたりすることをすごく嬉しく感じます。落ち着かなかったり衝動的な行動を起こしてしまったりで、叱られることが多い子ほど、褒められることが何十倍にも嬉しく感じられます。I（アイ）メッセージで誰が嬉しいのかを明確にすると、かける言葉にパワーが増えます。

②子どもが興奮しているときは、必ずクールダウンする時間を取る。

子どもが感情的になっているとき、親も一緒になって感情で話をすると、返ってくるのは感情です。理論的な話は一切できないので、終わらない旅が続くことになります。「それはダメだけど、ちょっと後で話そう」とお互いクールダウンする時間をとってから話しましょう。
落ちついている時なら、しっかり話ができるはずです。そして叱る時は、長くても５分10分くらいにしましょう。難しい話をすると発達の状態によっては眠くなったりする子もいます。本人が意識するものではなく、あまりに難しいと眠くなってしまう、本人ではどうしようもない医学的な症状でもあるのです。

ただし、危険なこと、命に関わること、誰かに危害を与えそうなこと、このような時は断固とした態度を取る。怖い顔して大きな声で叱り、きちんと「ダメなことはダメ」と分からせることが大切です。

③子どもが何回かやってもうまくいかずに不機嫌になってしまうときは、時間を置いて、落ち着いているときに本人に選択肢をあげましょう。

「こういうやり方とこういうやり方とあるけれどどっちがいいかな、どっちをやってみる？」と本人に決めさせ、“合意”を取りましょう。たとえその子の選んだやり方がうまくいかなかったとしても、冷たい言い方かもしれませんが、本人の選択は本人の責任。社会性を学ぶ機会です。子どもの選択を応援しましょう。

「心に余裕を持った対応が何よりも『子どもの力』になるのです。ゆっくりゆっくり進みましょう。必ずゴールにつきます。」

最後に、子どもを受け止めるにはしなやかさと強さが必要です。そのためには、親である自分自身のケアを必ずしてください。時にはきちんと休んでください。自分が相談できる人、愚痴を言える人を普段から選んでおいてください。人を選ばず誰にでも愚痴を言うようになったら、かなり疲れていると思ってください。誰にでも愚痴を言うとまわりが泥まみれになってしまいます。そういう時は迷わず休むこと。
おいしいものを食べ、マッサージにでも行ってください。
自分のストレスを優先的にケアをしないと、疲れきってしまいます。心に余裕を持った対応が何よりも「子どもの力」になるのです。
必ずゴールにつきます。でもゴールは沢山あるし、途中で変更してもいい。
ゆっくりゆっくり進みましょう。

子どもとの接し方

①子どもを褒めるときは、主語が「私（親）」である、I(アイ)メッセージにする。

②子どもが興奮しているときは、必ずクールダウンする時間を取る。

③子どもが何回かやってもうまくいかずに不機嫌になってしまうときは、時間を置いて、落ち着いているときに本人に選択肢をあげる。

「子どもと接する時は、大きな耳・小さな口・優しい目で」という言葉を聞いたことがあります。親はどうしても「小さな耳（後で聞くね）・大きな口（何やってるの！）・厳しい目（他の子はできているのに！）になってしまいがちではないでしょうか。子育ては本当に心身ともに毎日が格闘ですよね。でも子どもが必ずゴールにたどりつくことを信じ、応援に徹しましょう。ゆっくりでいいんです。身長と同じように必ず成長します。迷ったら、子どもの笑顔を思い浮かべましょう。
そして愚痴が止まらなくなった時は…
迷わず休みましょうね。