



のま小児科だより

子育てってむずかしいなあと思うことってありませんか？シリーズ1

それはそうですよね。ひとりの人間をこの世に出していくには大変な労力が必要ですものね。このとき、ちょっと発想の転換ができるエッセンスを身につけていると、そこから気づいたことで自分の対応を変えてみると、お子さんはどんどん変化してきますよ、必ず！ そのエッセンスをご紹介します。

発達が遅れている、ことばが遅い、親の言うことを聞かない、指示が通らない、思い通りにならないとかんしゃくを起こす、落ち着きがない、人(お友達や親)を叩く、自分の頭を床に打ちつける、集団生活がうまくいかない、親御さんが叱ってばかりいる、どう子育てしたらいいかわからない、子どもとの関わり方がわからないなど、いろいろな心配があるかもしれません。そして、にわかには解決方法が思い浮かばないかもしれません。でも大丈夫です。解決方法が見つからなくても、すぐにできることがあります!!

それは、

できていることをほめること

です。

お子さんができないことではなく、できていることに、まず注目してください。お子さんはどんなことが好きですか？どんなことに興味がありますか？どんな遊びが好きですか？どんなことならできますか？どんなことをやろうと努力していますか？それを見逃さずにほめてほしいのです。「できて当たり前よ。他の子はもうできているわよ。」ではなく、「上手!がんばってる!そうそう。かっこいい!」と言ってほしいのです。できてなくても、失敗しててもいいんです。はじめから上手にできる人なんていません。何回も練習すればいいんです。できていることだけでなく、やろうと努力していることも見逃さないで、そこをいっぱいほめてほしいのです。結果は見えますが経過や努力は見えない。それを見逃さずに。

どうしてほめることがいいことなのでしょう？

できているときに、「そうそう、その調子、うまくできてるよ、上手、賢い!」
失敗したときに、「よく挑戦したね。勇気があるね。もうちょっとだったね。次はこうしてみたらいいんじゃない?」と言われる。

こうやったらほめてもらえるんだ、
こうやったらいいんだと思える。
失敗しても次があると思える。
自分に自信がつく。

欠点もあるけれど、こんな自分も悪くない、
自分もまんざらじゃないと思える。

できているときには何も言われ
ない。
できていないと、「そうじゃ
ない、だめ、違う、いい加減
にしなさい、何度いつたら
わかるの?」と言われる。

何が正解なのかわからない。
不安になる。
失敗するのが怖くなる。
挑戦しなくなる。

自信がなくなる。

この“発想が転換できるエッセンス”
というのは、応用行動分析(ABA)の
考え方です。

次回、さらにお話しましょう。

子育て支援サークル“たんぼぼの輪”で、
応用行動分析についての勉強会を佐々木が
行っています。興味のある方はたんぼぼの
輪のブログを見てみてください。

また、のま小児科では、月曜日と木曜日
の午前11時から、育てづらいお子さんの
こと、発達のこと、不登校など、子育てに
関する相談を外来で承っています(予約が
必要です)。遠慮なくご利用ください。