

特集

親子でトライ! 「子育ての工夫」

「もっと上手くできないのかなあ?」「どうしてこんなに時間がかかるの!?!」など、子どもの行動にイライラしたことはありませんか?

あのね編集委員と読者モニターが実践している“親も子どもお互いが楽になるような工夫やコツ”を集めてみました。

(読者モニターアンケート参照)



イライラした行動

年少の子ども。午後3時の降園後から制限なくおやつを欲しがります。夕食前になるとさらにエスカレート。「これで最後だよ」と言っても約束を守ってくれません。夕食の準備をしたいのに…。

ゲームや動画を見るのが大好きな子ども。長時間やっていることに毎回イライラしています。時間を決めて守るように声かけしていますが…。

買い物にいっしょに行ったときに、気になる場所にすべて止まり、そのまま見入ってしまう娘。

なかなか動かないので、買い物が進まずに困ってしまいました。

工夫やコツで変化があったこと

いっしょに何かをします

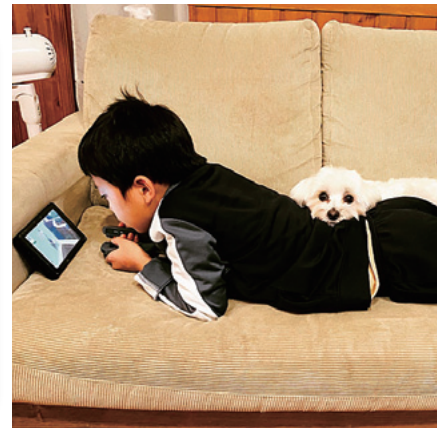
お菓子のことを忘れるくらい思いつき遊びに付き合っ、そのあとはいっしょに夕食づくり。ごはん前にお風呂に入ってしまうことも。

「際限なく食べたい」という意識をほかに向けています。また、遊び足りない不満や空腹の状態を、おやつで補おうとしていたことにも気づけました。



見通しをもたせます

ゲームや動画を視聴する時間を具体的に決めて、時間を守れたときはたくさんほめます。ほめられたうれしい気持ちと、約束を守れたことへの自信が、次回も時間を守ろうという意識につながっているようです。



商品を探してきてもらいます

食材名がわかるものは、売り場から取ってきて、かごに入れてもらうようにしました。上手にできたときは必ず「よく持ってきてくれたね、ママすごく助かるよ。ありがとう。」と感謝を伝えます。上手にできたという達成感から率先してやってくれるようになりました。



イヤイヤ期&何でも自分でやってみたいお年頃が重なり、本人も私も毎日イライラ。チャイルドシートのベルトを「やってみたい!」と張り切るのですが、うまくできず時間だけが過ぎていきます…。

「自分でできた!」を引き出そう

少し待ってから「いっしょにやってみようか?」と手を貸します。必ず子どもの手をいっしょに持つのがポイント。できたら「やったー、できたね!」と大げさに喜ぶ! 時間がないときは「今度はいっしょにやろうね。」とお願いします。自分自身もなるべく時間に余裕をもって行動するように心がけています。



一度外に出かけると家に帰りたがらないので大変。帰ろうという雰囲気を感じると、公園から逃げたり、抱き上げると大暴れしたりで…毎日バトルでした。

開き直ります

おにぎりやサンドイッチを持参して、お昼に公園で食べます。今日は何時間でも付き合いますよ〜♪と開き直ってみると、気持ちに余裕ができて、子どもといっしょに楽しく過ごせます。



小1の娘は、何度注意しても次の行動をしません。着替えも何度見てもまったく進まず…。注意すると「やってるってば!」と怒るばかりです。何でも1回では行動しないのでイライラが爆発しそうです。

イライラをコントロール

時計を見るように声かけをします。「長い針が〇のところまでには終わるようにしようね。」と具体的に決めます。娘なりに意識するようになりました。

やり方は問わず信じて待つのみです。アンガーマネジメント*の6秒深呼吸にもトライしています。

※下記参照



アンガーマネジメントって?

1970年代にアメリカで生まれた「怒りと上手につき合うための心理トレーニング」。怒る必要があるときには怒れ、怒る必要がないときには怒らなくなることを目的としています。子育て中のイライラにも役立つスキルです。



怒りの原因や怒りが発生するメカニズムを知れば、イライラももっと上手につき合えるようになります。

(一社)日本アンガーマネジメント協会
認定アンガーマネジメントファシリテーター®
津島弘美さん

怒りが発生するメカニズム ライターを例えにするとわかりやすいです



イラっとしたら相手を見るのではなく自分の心の中を見てみましょう。

怒りのピークは6秒

反射的に怒らない対処法の「6秒ルール」。イラっとしたときに6秒待てると「あんなこと言わなければよかった」と瞬間的な怒りの爆発で生じる後悔を減らすことができます。6秒待って衝動的な怒りをやり過ごしましょう。

とっさの怒りを切りぬけよう

- ①その場を離れて冷静さを取り戻す「タイムアウト」
「ママは今、落ち着いて話ができないから、ちょっとトイレに行ってくるね、戻ったらまた話そうね」
※必ずその場に戻ることを伝えましょう。
- ②気分転換メニュー
ペットの写真を見たり、香りのよいハンドクリームをぬったり。お気に入りのお茶を飲むのもよいでしょう。

子どもにイライラしてしまう原因「べき」

親を怒らせる原因は、親自身が信じている「こうするときはこうするべき」が子どもによって裏切られ、現実にならないからです。
①子どもが言うことを聞かない→「親の言うことはすぐに聞くべき」
②子どもが洗濯物を脱ぎっぱなし→「洗濯物は決められた場所に出すべき」

怒ってしまった自分を責めないで

怒ってはいけない、やさしい親でないといけないと自分を束縛するのは、かえってストレスとなり怒りを感じやすくなります。「あ〜今、イライラしているんだなあ」「怒るのも仕方ないよね」「イライラす

るのもわかるよ」と怒ってしまったことも受け入れてみましょう。自分の感情をありのまま受け入れれば、自分を責めていたときよりも気持ち楽になりますよ。怒ること自体は悪くないので。(談)