

こんにちは 保健師です

(文・山口寛子保健師)

今回は幼児のしつけについてお話しをします。

幼児期はどんどん自我が芽生えてくる時期であり、親の葛藤も多い時期でもあります。子どもに対して感情的になつてしまい、落ち込むこともあるのではないのでしょうか？子どもに親の思いをうまく伝えるには工夫が必要になります。

わかりやすく伝える

例えば、今から子どもと買い物に行くと思います。前回の買い物では、子どもが走り回り散々でした。そのようなときに「今日は買い物に行くからちゃんとしてね」「今日はいい子にしているね」と言い聞かせたとします。この表現は子どもに通じるのでしょうか？このようなあいまいな表現をした場合、子どもの頭の中は「？(ハテナ)」でいつ

ぱいになります。例えば、「お店では走り回らないでほしいな」「お店ではお買い物を手伝ってほしいな」と、子どもに「してほしい行動」を短めに伝えるようにしましょう。

子どもは言われていることが分からないままだと、同じことを繰り返します。親がいくら大きな声を出しても理解ができず分からないことが多いのです。あいまいな表現ではなくわかりやすい表現で伝えましょう。

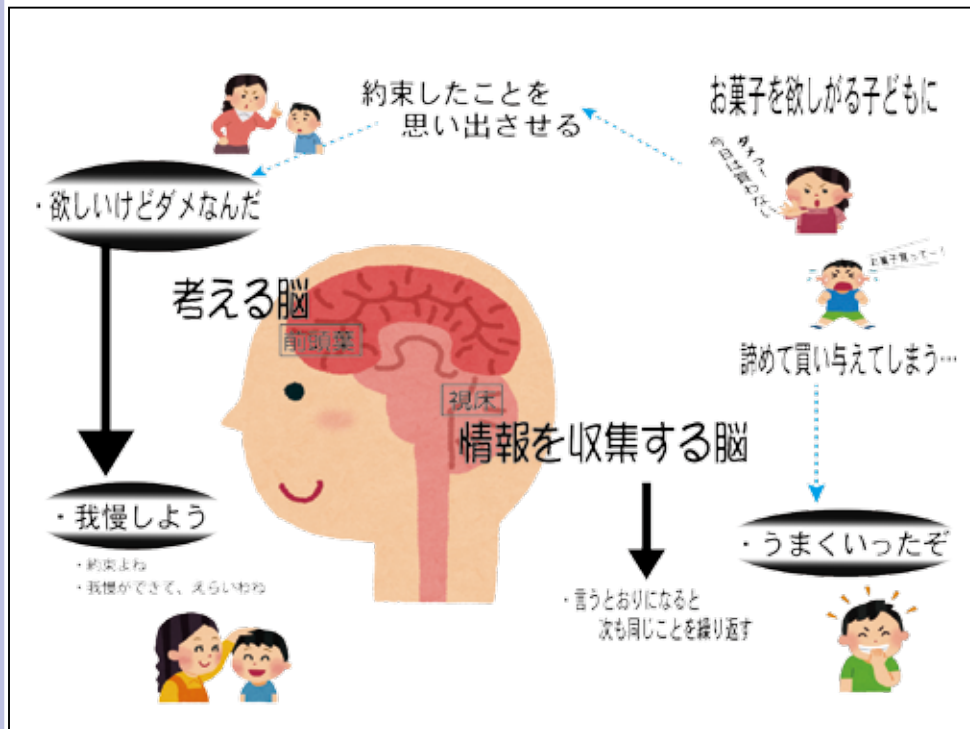
しかる時の態度に気を付けて

子どもが悪いことをしてしまっているとき、子どもの態度が面白かった場合、しかりながらつい笑ってしまうことはありませんか？笑いながらしかる事で、悪いことをすると親が注目してくれると思われ、繰り返すようになります。しかるときは声のトーンを落とす、親が深呼吸しクルダウんし落ち着いてからしかるなど、「いつもとは違う」と子どもに思わせましょう。

我慢できる子になるために

悪いことを許していると、悪いことを繰り返すようになります。例えば、子どもがお店で「〇〇買って」と泣いたとします。そこで「今日は特

別」と買ってあげると、次回もお店に行った際「特別」を求め泣くようになり悪循環になつてしまいます。お店に入った時に「今日はお菓子を買わないよ」と約束したら、必ず守るようにしましょう。人に言われたことを考えて我慢



ほめてあげましょう

悪いことは悪いと分かりやすく伝え、良いことは「〇〇できたね」とほめるようにすると、子どもは良いことをするようになります。

良いことをしたときには笑顔で頭をなでてあげるなどして表現すると効果的です。

また、ほめっぱなしにせず、次の行動も見守り、できていたらほめましょう。繰り返し何度でもほめて良いのです。

～ほめるしぐさ～

- ・頭をなでる
- ・抱きしめる
- ・拍手する
- ・高い高いをする
- ・膝に乗せる

…など

(健康福祉課健康推進グループ) 2425