

# 子どもへの声かけ



廣瀬 恵子さん

発達支援幼児教室「フォルテ・キッズ」・個別学習支援塾「フォルテ・アカデミー」(阿倍野区王子町)代表。長年療育事業所で心理士として勤務し、たくさんの子どもの成長に携わってきた経歴を持つ。2人の子どものママ。

子どものほめ方や叱り方、どうすればいいの?悩むことが多い子どもへの声かけについて、専門家の先生にお話を伺いました。



## Q1

「すごいね」「えらいね」など、ほめ方がワンパターンになりがち

## A1

何がすごいのかということをもっと具体的にほめたいかなと思います。たとえば自分がやっていることを言いきかたときには、そういうものを作れたプロセスをほめる。「立派な大きい物が作れて、こんなすてきな物ができるなんてうれしいね」と。子どもはうれしい感情を共有したくて来ているので、感情に共感するのがいいですね。「あなたがうれしいから私もうれしい。お母さんもうすごい幸せだよ」みたいな感じで、できた物そのものをほめるというよりも、プロセスや気持ち、そしてそれを持ってきてくれたこと、自分に報告してくれたこともうれしいというのを伝えてあげると、すごい関係性ができます。

## Q2

偏食でパンしか食べない

## A2

心配になると思いますが、食べなくても大きく育っているなら大丈夫ですよ。子どもは口の中の感覚が過敏なので、私たちより味覚がシビアに感じられます。それが苦痛に感じる子には、あまり無理強いしてその食べ物を食べさせる必要はないのではないのでしょうか。メインの時間はパンでもいいですが、夜中にほしがら場合はすごく悲しい顔で「パンないんだ。食べたいよね、おなか減ったよね、おにぎりだけならあるんだけどどうかな」みたいに言ってみるのはどうでしょう。パンはその子の手が届く場所には置かないでください。おにぎりを食べない場合は「置いておくから食べていいけど無理しなくていいよ」と言う。夜食は食べなくても死なないですから。伝え方が大切です。イライラは出さず「あなたのことが好きなお母さん」という女優になりましょう。時間がかかるようであれば、ご飯は何時から何時までか言って、その時間帯は出して一緒に食べる。できれば食事中はウロウロさせないように、「もう一回立ったらおしまい」

なるけどいい?と予告の声をかけます。それでも立ってしまつたら「じゃあ、もうさまするね、片付けちゃうけどいいね」と確認をとって片付けるんです。そのあとで「おなかすいた」と言われても「もう全部捨てちゃった、ごめんね。次のご飯まで待ってね」と言ってお見せしないであげてください。そうしたらちよつとずつ時間通りに食べるようになるかもしれません。

## Q3

発達段階に合った声かけをするには

## A3

1歳のうちはまだ能力開発中。やることは全部自分が生きているための運動です。基本的に叱ることはOでいいと思います。逆に子どもがやることを肯定してあげ、一緒に喜んであげる環境を作ってあげてください。基本まだ怒られても理解できないので、そもそも危ないところでひとりにはせず常に見てあげて、どうしても危ないことをしたら「だめ」ではなく「危ない」と短く言うようにします。3、4歳ぐらいになってくると、自分の中で人との関わりも増えるし、認めてもらいたいという気持ち

も増えてきます。できたことをほめるというよりも、「一生懸命がんばって楽しいね」とか、その子のしている行動や喜んでいいることに共感して、それを伝えてあげるのが大事だと思います。いけないことをするときには理由があります。その目的を親が把握していないと、エスカレートしてしまうこともあります。基本的にはだめなこと、危ないことは別の行動を提示して、その場から離します。また、「それをしてるのはお母さんは悲しい」ということだけ伝えるとよいのではないかと思えます。小学生くらいになったら「対等に人として見てやるよ」というのが相手に伝わるような声かけの仕方がおすすめです。「すごい尊重してる」「あなたの行動はあなたが責任取れるってわかっているから」というスタンスで。声かけの仕方は発達の段階によって変えていく必要がありますが、1つ言えるのは、こちらが感情的に怒っても変わりません。困った行動や不適切な行動は、適切なやり方を知らないから起こることが多いです。正しいことを知らないんだから怒る必要はなく、こうしたらいいんだよと伝えてあげます。基本的にはあまり怒る必要はないと思ってい

## Q4

注意をしても同じ行動を繰り返してしまう

## A4

声かけをしたら適切な行動が身につくかというのを考えていく仕事を「叱る」ということだと思ってもらえれば。

子どもが何か行動したときにまずはその行動を何のためにやっているのかを考えてあげてみましょう。一概にやったらいけない行動だからと叱ってしまうと、変な誤学習を生んだりします。また、いけないとわかってやったらのかうっかりさんだったのかというのをはちゃんと見てあげてほしいです。たとえばうっかりご飯をこぼしてしまったのなら、怒らず「落ちちゃって悲しいよね、一緒に拭こうね」と言つてどうやったらリカバリーできるかを教えてあげましょう。失敗はその子に新しい手段を伝えるチャンス。その子が「自分はこのままでいいんだ」と思えるために、失敗したら笑顔で違う対策方法を伝え、励ますというのが私たちの仕事です。(次ページに続く)

リニューアル OPEN! 産後ケア・ダイエット専門 整体nicona

無料託児付き! 昭和町駅 徒歩1分! nicona産後

住所: 阿倍野区昭和町1-9-17 アンフィニXIX 103号 TEL: 090-7485-3545 営業: 9:00~15:00 定休日: 木曜・日曜・祝日

産後骨盤矯正

対象 産後 1か月検診後~

- 産後の身体の不調
- 体重が減らない
- 体型が戻らない

初回限定・先着5名 1,000円

親子ヨガ・ベビトレヨガ

対象 産後生後 2か月~

- 脳トレーニング
- 体幹トレーニング
- 美姿勢
- ボディメイク
- セルフ骨盤調整

初回限定 500円

FUJIWARA DENTAL CLINIC

子ども専門の歯医者さん

- 子どもの矯正治療・予防矯正(専門医が担当)
- 子どものお口の機能の発達不全にも積極的に対処
- 子どもの予防歯科に重点をおいています

小児歯科 ふじわら歯科 FUJIWARA DENTAL CLINIC for CHILDREN

院長 藤原成樹

住所: 東住吉区 東田辺2-26-3 TEL: 06-6696-7244