

Dr.ひろみの

# 子育てのお悩み Q&A

## 子どものこんな行動に困ってますシリーズ

### その10

友達に嫌なことをされても「やめて」「痛い」など伝えられず、笑って過ごしています。どうしたら我慢しすぎず言いたいことを言えるようになれるでしょうか？



回答者：鈴木裕美

それは大人でも難しいですね。上司や同僚、ママ友、姑に嫌なことを言われても、言い返さず笑っていることもありませんか。気持ちを上手に伝えるのは難しいものです。ですから、自分も一緒に話し合い考えてみましょう。

まずは、**尋ねる**ことから始めましょう。「〇〇されてどんな気持ちだった？」「腹が立ったなら、それは10点満点で何点くらい？」と聞き、自分なら8点と思っても**子どもが3点というなら、スルーすればいいですし、子どもが8点というなら、**気にすることないのにと**思っても、どうしたらいいか尋ね、**わからなければ一緒に考え、言うべきことや言いたいことを**練習させましょう。**何事も練習しておかないと、肝心の時にうまく言葉はできません。

そのうち、子どもがあなたに「ママの言い方、嫌だった。」「ママが妹の味方ばかりするから傷ついた」と言えるようになるかもしれません。そしたら、「よく教えてくれたね。ありがとう。そして傷つけてごめんなさい」と謝りましょう。

親に自分の気持ちを伝えられた、そしてわかってもらえたという成功体験が、友達や先生との交流を安定した、公正なものにするのです。