

Dr.ひろみ

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

思い通りにいかない時にかんしゃくを起こします。上手ななだめ方、納得のさせ方など対処方法を知りたいです。



かんしゃくを起こす場所や時間、状況は大体決まっているものです。まず、それを把握しましょう。例えば、スーパーに行った時などほしいものがある、公園に行って帰る時間なのにまだ遊びたい、お風呂に入る時間だけど、ゲームでまだ遊びたい等々で、かんしゃくを起こします。そして、それを予防するために、機嫌のよい時に「わかりやすい約束事」をします。スーパーでは大人と一緒に歩く。5時になったら帰る。8時になったらお風呂に入る。そして、スーパーに行く前、公園に行く前、ゲームをする前に約束事を確認し、子どもに言わせます。その時が来たら、穏やかに目を見ながら約束事を繰り返し言います。この時点でかんしゃくを起こすなら、なだめる必要もないし、納得させるために特別なことをする必要もありません。「約束だから」の一言で十分です。今までかんしゃくを起こすことで大人を思い通りにしていたのなら、ここで負けてはいけません。約束事は一貫して守らせましょう。

その11

家ではテレビをつけていないのに、食事中に遊んでしまい、集中できません。どうすればいいですか。

テレビ以外に気が散るものがないか確認してください。手が届くところにおもちゃやスマホはありませんか？また、食事の前にお菓子を食べて、お腹がすいていないということはありませんか？もし、問題がないのであれば、子どもの機嫌がよく、親に余裕があるときに、食事の仕方について話し合いルールを作りましょう。例えば、ご飯を食べ終わったら「ごちそうさま」を言う、遊び始めたら食事を片付けるなどです。そして、そのルールは必ず守らせることです。食事中に遊び始めたら、子どもの目を見て「食事中に遊び始めたから片付けるね」と穏やかに言って片付けてください。もちろん親が食事中にスマホを触るなどしては絶対いけません。ルールは一貫して守ることで