パパママひろば

ママさん記者体験記⑥

まずは、親も落ち着いて

学齢期版連続講座

親が育児スキルを学ぶ「コモンセンス・ペアレンティング」の学齢期版講座も、いよいよ最終回を迎えた。子どもに注意する時、つい怒って大きな声を上げてしまうことがある。でも、大人が感情を高ぶらせては伝えたいことが伝わらないどころか、かえって親子関係を悪くしかねない。まずは自分が落ち着く方法と、その上で、子どもの問題行動を正す方法を学んだ。（中沢みどり）

「あなたを怒らせる子どもの行動を出し合ってください」。指導者の松本千賀子さん（Com子育て環境デザインルーム代表）が呼びかけた途端「話しかけても返事しない」「やってと言ったことをしていないのに『もう、分かってるって！』と口答えする」と、お母さんたちから次々に具体例が飛びだした。

そういった時、自分の気持ちを落ち着かせるにはどうすればいいか、普段していることを挙げていく。深呼吸する。いったんその場を離れる。晩ご飯のメニューなど別のことを考える―。「ほかの人がしている方法を具体的に知ることで、実践しやすくなります」と松本さん。

さて、大人が心を落ち着かせたところで「子どもの問題行動を正す教育法」に取りかかった。

ステップは四つ。①子どもの問題行動をやめさせて、問題を明確に話す②悪い結果を用いる③子どもにしてほしい行動を明確に話す④練習する―だ。これまでに学んだ「行動の描写」「結果を用いる」「予防的教育法」を組み合わせた流れになっている。

この日もわが家でよくある「テレビのチャンネルの取り合いでけんかし、お姉ちゃんAが妹Bをたたく」について、スタッフと実践練習した。

「Aちゃん、今、チャンネルの取り合いでBちゃんの頭をたたいたよね」と問題行動を明確に話し、「Bちゃんの頭をたたいたから、Bちゃんの名前を呼んで謝ってね。その後、宿題を手伝ってあげてちょうだい」と悪い結果を用いる。「今度からは、チャンネルの取り合いでたたいてしまう前に『お母さん来て！今日はどっちがチャンネル選ぶ番だった？』とお母さんを呼んでね。じゃあ、Bちゃんに謝る練習をしようか」。子どもにしてほしい行動を伝え、練習を促した。

6回の講座を終えて、普段からできるだけ子どもの良いところを見つけ、前向きに、具体的に伝えようと心掛けるようになった。その成果か、娘たちの口答えが減り、進んで手伝いをしてくれるようになったと感じるのは、親の欲目かしら。

―おわり

真剣な表情で講座に臨むお父さんお母さんたち
（田辺市高雄1丁目の市民総合センターで）