

Dr.ひろみの ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、こんにちは。今回は「親としての自分を大切にする」でしたが、私個人の話を一つ。ずっと実の親ともやもやすることがありました。高齢者を相手にいろいろ言うのも気が引ける、今までもずっと流してきたじゃないか、器が小さいぞという内なる声と、でも気持ちがついていかないというもう一つの声。私は自分の気持ちに正直になることにし、モヤモヤするから笑顔で目を見て話すことができない自分を許すことにしました。長い間かかりましたが、最近、何かあったわけでもないのに、普通に会話ができるようになったのです！我慢してよい娘、よい嫁、よい妻をしていると、しんどくなりますよね。自分の気持ちを大切にして、自分の心を乱すものから距離を置くことも、「自分を大切にする」ことなんだと思います。自分を待ってよかったと思いました。

今日は
「効果的な教え方」 月日
について考えます。

大人が簡単にできることも、子どもにとっては難しいものです。私たちはついつい子どもの頃のことを忘れて、**早くできない** **仕手にできない**、と、一人でできないことにイライラしてしまいます。でも、親の役割は「**子どもが自分のことは自分でできるように教えること**」です。親子共々ストレスなく、教え学ぶ方法を考えましょう。

例えば、どんなことを教えたいでしょうか？
「シャンプーをする」
「食事のテーブル準備をする」
「運動靴を洗う」「柔道着を着る」
「米をとぐ」「ボタンをつける」
「算数の計算」などなど。

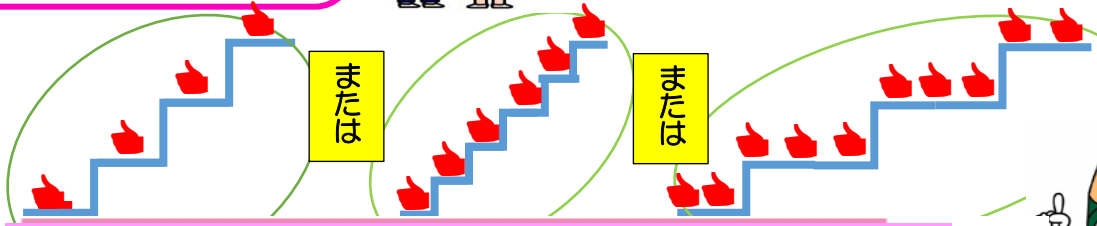
1 スモールステップで教えます。
シャンプーをするなら、
「Ⅰ髪を濡らす」「Ⅱシャンプーする」「Ⅲすすぐ」
の3段階に分けて行います。

3つのポイント

2 スモールステップ「Ⅰ髪を濡らす」、だと【①聞いて ②確認して ③見せて ④やらせる】の順番でステップアップします。
①親「最初に何をやるのかな？」⇒まず、質問する。
②子「髪を濡らすよ。」親「そうだね、やってみせて。」⇒答えさせて知っているか確認する。
子「シャワーで塗らせたよ。」⇒実際できるか確認する。
③親「髪が長いから、全部濡らすのは難しいね。こんなふうにシャワーを動かすといいよ。」⇒手本を見せ、本人ができないようなら手を貸す。
④子「動かしてみたよ、どう？」
親「いいね、よく濡れているね。」⇒やらせてほめる。

「下手だ。」「覚えが悪い。」などの後ろ向き言葉は言わない。叱られたり、否定的なことを言われると、やること自体をやめてしまいます。「待つ、そしてほめる！」ことが大事です。

階段が上がれないようなら、もっと高さを低くして段数を増やしたり、段と段の間を広げて、**ゆっくり進めるように工夫**します。



★**スモールステップ**★で教えると、どこがわからないか、どこが難しいのかを把握しやすくなります。そして、**経過に注目**できるので、**ほめるポイント**もいっぱいあるのがいいですね。…ほめるポイント！

