

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、香川大学医学部の鈴木です。みなさん、ルールはつくって見たでしょうか？よく質問されるのが、夫がルールを守らないので、子どもから「パパだってゲームしてる。」「パパだって片付けない。」など抗議を受けるといふものです。家族の中で1人だけ特別扱いするとルールとしての概念が崩壊しちゃいますよね。妻が言ってもきかないけど、子どもに注意されるという事をきいてくれることありますが、とにかく子どもより夫を変える方が難易度は高いですよね。その辺は「現実的な期待をもつ」とか「前向きな注目をする」とかで地道にやっていかなくちゃいけないかもしれませんね。気長にがんばりましょう！



さあ、今回は

効果的な指示の出し方

です。



指示を出すときは

具体的に前向きな言葉で

- ①「タイミングを見計らって」
- ②「手の届く距離に近づいて」
- ③「目を見ながら」
- ④「穏やかに」
- ⑤「5秒待つ」
- ⑥「できたらほめる」



「できたらほめよう！」

動き出すまで「5秒は待とう！」

お気に入りのテレビを観ているときにお風呂に入りなさいと言われても、「後で。」と言われるに決まっています。そして子どもは集中力があるので、何かをしていると声が聞こえない、大人と比べて視野が狭いので、真正面でなければ見えていないこともあります。

また、大人の行動が時速 60km としたら、子どもは時速 10km くらい。

大人基準で「早く」は無理ですよ。

いかがでしょうか？遠くから、大きな声で、「〇〇しなさい！！」と何回も叫んでいませんか？聞こえてないので無意味です。そんな無駄で疲れることは、今日限りやめましょう。近づいて、名前を呼んで、目を見ながら、穏やかに「(時間だから) 〇〇しなさい。」心の中で5秒数えて、できたらほめる。これがしつけの手順です。



子どもが幼稚園から小学校低学年くらいの時のことでした。

外出から帰ってくるとすぐに、洗濯物を取り込み、夕食の準備に取り掛からなくてはなりません。お気に入りのテレビ番組を見ている3人の子どもたちの前に洗濯物を広げ、「たたんといて。」と指示。30分後に戻ってくると、番組に夢中になっている3人は洗濯物を手に持ったまま、何もしていません。私はキーキー怒っていました。今から思うと、タイミングが悪すぎるし、子どもはテレビに集中したら手が止まるのは当然だし、愚かな指示を出した上に一人で怒っていて・・・。まるでコントみたいだったなぁと今なら笑えます。

