

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 (すすき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

みなさん、今年、ゆず風呂に入りましたか。先日知り合いからゆずを頂いたので、洗濯ネットに入れて風呂の中で握りしめ、中身を絞り出し、バラバラにしてみました。風呂場がゆずの香りで充満し、湯もトロトロする感じです。そして気づいたのですが、どの入浴剤よりも肌がツルツルし、体がポカポカするんです！調べたら、美肌効果、リラックス効果、血行促進の効果があるそうで、最高のバスタイムでした。みなさんも機会があったら、ぜひ思いっきり絞ってみてください。洗濯ネットを使わないと大変なことになるのでご注意ください。

さあ、今回は

「べき思考」と「ネガティブ解釈」に勝つには

です。

私たちは大抵、目の前の事実に腹が立つのではなく、それに対する自分の「べき思考」や「ネガティブ解釈」が元で怒るという行動に出てしまい、まったく期待しない結果を引き起こしているのです。



子どもが宿題をせずに、ゲームをしているという事実に対して



子どもの本当の気持ち

- 今日嫌なことがあったからゲームをして忘れたい
- 気持ちをリセットしないとやる気が出ない
- ゲームだけが自分の癒しだ

親の理解

子どもも大変だよ
気分転換も必要だよ
何かできることはないかな

親の行動

話を聴く
美味しいものを用意する

結果

親は自分のことを理解してくれる。
少し頑張ってみようかな。

親への信頼感

やる気

べき思考とネガティブ解釈

- 今、ゲームではなく宿題をすべきだ
- やらないのは怠慢な性格のせいだ
- 何回言っても言う事をきかないのは、親のことをバカにしているからだ
- このままならろくな進学もできない

べき思考

決めつけ

思い込み
ネガティブ解釈

根拠のない妄想

親の行動

ねちねちとお説教

しかも的外れ

結果

親は自分のことを理解してくれない。
意地でも言う事を聞かないと決心する。

決めつけ

誤った行動

親が自分の「べき思考」と「ネガティブな解釈」を抑えて、子どもの話を聴くには心にエネルギーが必要です。
だから**自分の心のメンテナ**スが大切なのです。

