

＜ 合歡のうた ＞

— ペアレント トレーニング —

山アラシの親子は、温め合おうと思っても身体の針が邪魔をして互いを傷つけてしまうとか…。お母様方は、我子が手こずらせる言動をした折どんな対応をされていますか？急いでいたり、イライラしていると、ついつい一方的な物言いをしてしまうことはありませんか？「グズグズしない」「いい加減にきなさい」「お約束したでしょう」「黙っていたら分からないわ」等々止むに止まれぬ言葉掛け…。「ママもつらいわ」でしょうか？でも…子どももつらいのです。

間もなく夏休みに入ります。

毎年「休み中、子ども達を怒ってばかりでクタクタです」というお声をよく聞きます。ご存知の保護者の方もおられると思いますがアメリカで開発された「ペアレント トレーニング」という対応方法をご紹介します。まず、我子の言動を三つに分類します。

1.増やして欲しい言動	言葉や態度で必ずほめる
2.減らして欲しい言動	注目せず、無視する
3.絶対に禁止にしなければならない言動	即止める

※ 2.の場合無視をすると、気を引こうとして更にエスカレートしたり一時的に好ましくない言動が増える場合がありますがそのまま続けて対応してください。

泣くのも、ぐずるのも、渋るのも、怒るのも全て子どもなりの理由が…。駄々をこねている時、興奮している時は過干渉せずに危険がない限り無視をしてください。自身で気づき、言動に良い変化が見られた時がチャンスです。「よく気がついて出来たネ」「すごいなア～」「さすがだネ」「なるほど!!」「ママ、とっても嬉しいワ」等 ギュッ ギュッ ギュッ～と抱きとめてお互いのぬくもりでなごんでください。

心の結び目、ほどけぬように少～しづつ固結びです。

