

# 4 親として子どものためにできること もし「悪い子」になったら

子どもは時として「悪い子」になります。それは、眠かったり、空腹だったり、怖がっていたり、一人ぼっちで勉強しているのであれば当然です。家にこもりっきりなら、なおさら親を困らせることもあるでしょう。

## 軌道修正しよう

- ▶ 良くない行動を早く見つけ、子どもたちが良い行いに目が向くよう軌道修正しましょう。
- ▶ 「悪い子」になる前に察知し先回りしましょう。子どもたちが落ち着かなくなったら、興味を引くことや楽しいことで気を紛らわします。例えば、「一緒にゲームしようか！」など。

## ひと呼吸おこう

「キーッ」と叫びたくなったら、ひと呼吸おいてみましょう。5回ほどゆっくりと深呼吸してみてください。そうしてから、子どもたちに接するようにします。

大勢の親たちに支持されている方法です。

## 時にはペナルティーを

子どもたちが自分のしたことに対し責任をとることを教えることに役に立ちます。また自分を律することができるようになります。この方法は叩いたり、叫んだりするより、はるかに効果的です。

## ヒント 1・2・3を 繰り返し 使おう

- ▶ 1対1の時間を作ることで、良い行いを褒めること、規則正しいルーティンを作ることで、子どもたちは良い行動をとるようになるでしょう。
- ▶ 責任を伴う簡単な手伝いをやらせましょう。子どもたちにもできることであることが大切です。子どもたちがお手伝いをしたときは褒めましょう！

- ▶ 子どもたちには親の指示に従う選択肢を与えてください。
- ▶ ペナルティーを与える際は、冷静になって落ち着いて伝えることを心がけましょう。
- ▶ 現実的なペナルティーを与えましょう。中高生からスマートフォンを1週間取り上げることは難しいですが、1時間は現実的ですよ。
- ▶ ペナルティーが終わったら、子どもたちに良いことをする機会を与えます。それができたら子どもたちを褒めましょう。

## 関連リンク

世界保健機関

ユニセフ

他の言語

参考文献(英語)



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. For more information, see <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.