

「叱らない、褒めないアドラー流子育て術」

(アドラーとは心理学者のアルフレッド・アドラーのことです。)

「〇〇は、やれば出来るのに・・・」という言葉をよく使っていませんか？でも、この言葉を使っても、子どもは決してやることはしないのです。

なぜなら、変わらないのは、自らに対して「変わらない」という決心を下しているからです。

人は、色々不満はあったとしても、「このままの私」でいることの方が楽であり、安心なのです。「やれば出来る」という可能性を残しておきたい。時間さえあれば出来る、環境さえ整えば出来る、自分にはその才能がある、という可能性の中に生きていたいからなのだそうです。

従って、「やれば出来る」という言葉は、多用厳禁！！

中学生には、「あなたのためを思って」という言葉によって、勉強を強要すると・・・この言葉は、世間体や見栄、支配欲を満たすためのモノであり、即ち「わたし（お母さん）のため」であり、子どもはそれを感じとり反発します。

この場合は、放任するのではなく、勉強は本人の課題であることを伝え、いつでも援助する用意があることを伝えておけばよいとのこと。

諺にもあるように、

「馬を水辺に連れて行くことは出来るが、水を飲ませることは出来ない」

(気の進まないものを、他人が無理に動かそうとしても無駄である。)

『介入』ではなく『援助』

「勉強しなさい」と上から命令するのではなく、本人に「自分は勉強できるのだ」と自信を持たせ、自らの力で課題に立ち向かっていけるように働きかける。➡ **「勇気づけ」**

望ましい『親子の関係』は、

親が子供のことをずっと叱ってばかりでは、心が遠く離れる。子どもは親に相談することさえできなくなるし、親も適切な援助が出来なくなる。差し伸べれば手が届く、けれど相手の領域には踏み込まない。そんな適度な距離を保つことが大切。

勇気づける言葉は

(上から目線ではなく横の関係で、子どもの気持ちにより添い、共感する態度で)

子供が部屋に落ちていたゴミを拾ったり、洗い物をしてくれたりしたときには「ありがとう」や「うれしいよ」など、自分自身の感情を伝える。**自分の行為が他人から感謝されたり、喜ばれたりした子どもは自信が付き、自発的に行動するようになる。**

ご家庭では、勉強に関するやりとりが多いと思いますが、次のような声掛けが望ましいです。

- 「前より正解の数が増えていたね、その調子で」
「次のテストに向けて、出来ることを考えてみよう」
「出来ることから、少しずつやっていこう」
「この前よりできるようになったね」
- 帰りが遅い時は、叱るのではなく、「帰る時間が遅いと心配する」ことを伝えることです。
- 宿題をしているときは、口出しするのではなく、横で本を読んだりしながらさりげなく見守ってください。それだけで子供は安心し、勇気づけられるのです。
- 部屋が散らかっている時も、「散らかっているから、ちょっと片付けようか」など声掛けをし、自分で少しでも片づけることが出来るようになれば「きれいになったね」と勇気づけてくださいね。
- よく忘れ物をしても親が学校に届けたりはしない。忘れ物のないように親が準備していると、忘れ物をすると親のせいにするようになる。
自分できちんと準備が出来た、忘れ物をしなくなった時に勇気づける。
- 反抗的な態度をとったり、口答えをした場合は、「○○してほしいんだけど」と対応する。

子どもの困った行動の目的のほとんどは、親の注目を得ることです。

毎日の生活の中で、親から認められていないと感じた子供は、怒られてでも親の注目や関心を得ようとするのです。

その対処法は、**日頃から子供を認め、勇気づけることです。こどもの話に耳を傾けることです。**
そうすれば、子どもは安心感を持ち、わざわざ困った行動をして親の注目を得ようとはしません。

では、**なぜ褒めすぎるのは良くないのでしょうか？**

それは、褒められれば褒められるほど、周りの評価を気にして、大人の顔色をうかがい、良い子を演じようとするからです。ありのままの自分では褒めてもらえないと思い、自信を失っていくからなのです。