

## 「子どものほめ方・叱り方」

臨床心理士 房村 利香

■開催日時 : 令和6年9月27日

■会場 : 大阪信愛学院 ホール

東地域の保護者の方や先生を対象に、「叱り方ほめ方講座」を実施しました。講座の目的は、日々育児や子どもへの教育に奮闘されている中で、子どもへの関わり方について新たな学びがあるとともに、参加者の皆様が、少しホッとしたり、リラックスしたりしていただき、明日からの育児をがんばろうと思っていただくことでした。



最初に、「ほめ方」講座から実施しました。ほめるというと、何かすごくいい行動ができたから「ほめる」とイメージしがちですが、そのイメージだけで「ほめよう」とすると、なかなか上手くいかないことがあり、悩んでいる保護者は、多くおられます。保護者から「ほめるのがいいとわかっているけど、ほめるところがない」という言葉は、相談の中でよくみられる内容です。そのようなイメージは、もちろん間違いではありませんが、今回の講座では、そこにプラスして、普通のやって当たり前の行動をしたときに「認める」ということもほめることであると説明しました。講座では、今の自分の子育ての在り方を否定や、間違っているということではなく、皆様が、普段子育ての中ですでに実行しておられる「ほめる」に加えて、「認める」ことを増やして、ほめる基準を広げていただくことを強調しました。

次に、ほめる方法について、一緒に考えました。言葉でほめるだけでなく、アイコンタクトやジェスチャー、スキンシップも立派な「ほめる・認める」であると説明しました。普段何気なくスキンシップやアイコンタクトを実施しておられる保護者は多いと思われます。実は、そのような行動も「ほめる」行動の一つです。普段している行動も「ほめる」行動の一つと考えると、ほめる回数が、が一気に増えることとなります。また、心理学的には、何も意図せず行動するよりも、そのような行動に意味があると気づきを得たうえで行動することで、効果がさらに増加すると考えられています。保護者や先生が行っていた、普段の何気ない行動も「ほめる」行動であると認識することで、「ほめる」回数も効果もさらに高くなります。

講座では、話を聞くだけでなく、簡単なワークも取り入れ、主体的に学ぶ時間を持ちました。ワーク①では、前半の「ほめ方」講座で学んだことを自分自身に実践していただきました。自分自身をほめるのは、少し恥ずかしい気持ちになりますが、ほめることが苦手という方でも、練習すると「ほめる」ことができやすくなります。余談になりますが、私自身も実は、「ほめる」ことがとても苦手でした。けれども、講座などを通して練習していくうちに、様々な視点からほめることができるようになり、ほめるバリエーションも増えました。いつも一生懸命、子育てや教育をしておられる参加者の方が、ワークを通して、練習をする機会とともに、少しでも自分自身をねぎらうことができる機会になっていればと思います。

ワークの後には、さらにほめるバリエーションを増やすために、心理学の立場から効果的なほめ方や発達に合わせたほめ方などをお伝えし、最後に気を付きたいほめ方を加えてほめ方講座を修了しました。

ほめ方講座の後は、「叱り方」講座を実施しました。叱り方に関する相談も子育ての現場では、非常に多い相談です。

「ほめ方」では、いかに「ほめる」を増やすかということと一緒に考えましたが、「叱る」講座では、叱ることは、必要なことではあるものの、なるべく減らしながら、効果的な叱り方を実践できるよう学びました。

最初に、「なぜ、叱るのか」という目的を確認することから始めました。保護者や先生方が「叱る」のは、ルールを学ぶなどの子どもたちのしつけのためや子どもたちに行動や態度を変えてほしいからです。決して保護者や先生方は、子ど

もたちを嫌な気持ちにするために叱るのではありません。それにもかかわらず、何度も叱ってしまう、叱った後も子どもの行動はなかなか変わらないままであるということがよくあります。そして、その結果保護者や先生・子どもがネガティブな気持ちになってしまいます。少し厳しい言い方になりますが、叱っても行動や態度に変化がないということは、叱っていても効果がないということになります。そのような場合、そのまま続けてもあまり意味がなく、そのやり方は、子どもにあっていのだろうか？と検討する必要が出てきます。

「叱る」目的を再確認したあとは、その目的を達成するために効果的な方法を考えます。子どもがルールを学ぶ、行動等を変えるために、やみくもに「叱る」ことを行うのではなく、子どもたちが気づき、行動を変えていこうとするような「叱る」が必要です。しかしながら、好ましくない行動を見ると、叱る側は、感情を刺激されやすくなっており、爆発しそうなことは、少なくありませんが、感情的になっても効果はあがりません。叱る時には、子どもたちにとってわかりやすい表現である必要があります。つまり、感情にまかせて叱るのではなく、短く、わかりやすく、子どもの近くで、具体的な行動を伝えると効果が高くなります。

さらに、子どもの行動を変えていくためには、叱りっぱなしでは十分な効果が得られません。「叱る」行動の後が大切になります。叱った後は、①叱ることで行動が止む、もしくは変化したかを確認すること、②その行動をやめ、好ましい行動をしようとしたときに、すぐに先ほど学んだ「ほめる」を組みわせて使うと行動がより変容しやすくなります。つまり、子どもにやめてほしい行動や態度を伝え、子どもが好ましい行動を行ったことを伝えることになります。

次に、「叱る」ときの基準について学びました。実は、多くの保護者や先生が好ましくないと考えている行動や態度が、心理学的な視点では、叱る基準に入らないことが多く、注意する・声掛けをする等で十分な場合が多くあります。これまでなんとなく行っていた「叱る」行為を、「叱る」ほうがよい基準、注意や声掛けでよい基準など整理することで、叱る回数を減らすことができます。

叱るという行為は、感情のコントロールが難しくなることが多く、爆発してしまうこともあります。そのため、講座の後半では、ネガティブな感情の特徴と「叱る」が怒りに変わってしまわないよう区別することを学ぶとともに、叱りすぎってしまった時の対処法を説明しました。また、ワーク②を行いました。感情を落ち着かせたりできる、コントロールする効果のある簡単な呼吸法のワークです。いつでも、どこでも、子どもと一緒にでも行える呼吸法です。それぞれ各自で実践していただきました。

最後に質疑応答を行い、子どもと一緒に読んでいただける絵本を紹介して、講座を終了しました。

