

2024.2.3 開催の講演会「感情的にならない子どもとの向き合い方とパートナーシップ～パパのポジティブ子育て講座～」から、パパの子育てやママとのパートナーシップについて一部を紹介します。

…叩いたり怒鳴ったりは逆効果。イライラする自分の気持ちを振り返ろう…

誰でもイラッとすることはありますが、叩いたり怒鳴ったりする子育ては恐怖や不安による支配となり、解決方法を教えておらず、考える力を奪うなど、成長に逆効果です。子どもに暴力の使用を教えたり、取り返しのつかない事故になることも。体罰や暴言、DVを見聞きするなどが繰り返されると、脳はつらさを感じないように萎縮します。ただし、脳は回復します。ワクワクすると脳が活性化し記憶力や想像力が豊かになるので、ポジティブに接することが大事です。

イライラはストレス反応ですが、同じ子どもの行動でも、精神状態によってはストレスが爆発してしまいます。6秒経つと少し冷静になるので、ゆっくり数を数えるなどで噴火をやりすごし、また、自分の中の怒りの原因となる、悔しさや悲しさ、忙しさ、心配などを見つけ、悩みを相談する、周りの力を借りるなど、手当てしましょう。

…ポジティブに子どもに接しよう…

子どもにポジティブに接するポイントは、1.子どもも一人の人間として尊重する 2.悪い行動を叱るより、いい行動をほめること、です。例えば「気が弱い」「落ち着きがない」などのマイナス表現を「優しい」「好奇心旺盛」などポジティブ表現に変換してみましょう。危ないものは触れないようにする、お菓子売り場を通らないなど「叱る」を減らすのも良い方法です。「〇〇になったら帰るから、そろそろ片付けよう」と見通しを伝える、子どもと相談するなど、お互いを尊重することも大事です。

そして、「嫌だって言うな」「泣くな」と言うのではなく、「嫌だったんだね」「泣きたかったんだね」とまずは気持ちを受け止めましょう。「しつけ」とは、子どもの自立(自律)を応援してサポートすることです。1 まずはわが子の気持ちを受け止める 2 ママ・パパの気持ちを伝える 3 方法をアドバイスする、または考えさせる 4 子どもが自分で決めて動く(可能な場合は、子どもに選択させる)ようにする、の4ステップで行います。どんな大人になって欲しいか考えながら、子育てしてみましょう。

…パパとママのパートナーシップ…

パパも子育てに携わることにより「人生に対する満足度が高い大人に育った」「精神状態が良好になった」など、子どもの成長に良い効果があったという報告もあります。

また、女性が話す言葉は一日2万語、男性は一日7千語とも言われます。ママとは、報告・連絡だけでなく、時々は大人同士として、ゆっくり話す時間を確保すると良いでしょう。ママも「察して欲しい」は伝わらないので「I(アイ=自分)メッセージ」で具体的に伝えましょう。「なぜあなたはこうしてくれないの?」ではなく、「私はこうして欲しい」「私はこういう気持ち」という風に。

家事・育児は、例えばゴミ出しなら、部屋から集める、分別する、ゴミ袋の補充など一連の作業をまるごと分擔するのがおススメです。さらに、例えばどちらかの具合が悪くなるなどの事態に備え、どちらも家事・育児をある程度できるようにしておくことが理想的です。

家電や冷凍食品の活用などで、「手抜き」ではなく「手間抜き」をしたり、子育て支援者や祖父母など周りの力も借りたりして子育て期を一緒に乗り越えていきましょう。

講師 高祖 常子(こうそときこ)さん

(子育てアドバイザー、NPO法人ファザーリング・ジャパン理事)

子育てと働き方などについての執筆のほか、全国での講演など、親子が笑顔で
過ごせたら、という思いから様々な活動をしている。国や行政の委員を多数歴任。

著書は『感情的にならない子育て』(かんき出版)、『どう乗り越える?小学生の壁』(風鳴舎)ほか。

