

2・3月の休診日：毎週日曜・月曜、2/11日(金)、23日(水)

お知らせ



風邪・発熱について



成人・小児とも、風邪症状のある方は発熱外来対応とさせていただきます。ご予約が必要になりますので、お電話にてご予約下さい。その他にも、来院せずにお薬が受け取れる電話診療等も行っていますので詳しくはお電話もしくは当院HPをご確認下さい



ご予約：098-985-5555

「前向き子育てのススメ

～①どんな大人になってもらいたい?～

公立久米島病院
小児科 渡邊 幸

「子育てなんて大変な仕事は自分には無理! どうしたらいいか教えて!」と思ったことはありませんか? 今回からしばらく、子育てのガイドブック「ポジティブ・ディシプリン(前向き子育て)のすすめ」(明石書店)について紹介していきたいと思います。本書は多くの研究に基づいて、「子供を人として尊重」しながら「子供と課題に向き合う」子育て、「怒鳴ったり叩いたりしない」子育てが示されています。ガイドは図の下から順に取り組んでいきます。最初は目標地点を決めることからです。

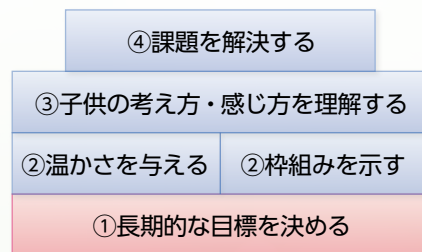
①長期的な目標を決める

子育てという長くて重大な仕事に取り組むのに、**どこを目指すか**を考えずに過ごしていることは少なくありません。それは、目の前に「短期目標」＝「子供にすぐに達成して欲しいこと」が山積みだからです。例えば「てきぱきと支度して欲しい」「片付けして欲しい」などなど日々の課題に追われ、親はそれをこなすのに精一杯です。

ここで、「**子供が20歳になったとき、どんな人になってもらいたい**か」をじっくり考えてみてください。できたら一緒に子育てをしている大人と考えて、ノートに書き出してみてください。「親切で思いやりのある人」「正直で信頼できる人」等々、あると思います。

さて、子どもはどうやってこの長期目標に近づいていくのでしょうか? 子供は周囲の大人の言動から多くを学んでいます。親や周囲の大人が日々短期目標をこなすために、「怒鳴る」のか「穏やかに伝える」のか、「頭ごなしに怒る」のか「しっかり話を聞く」のかという姿勢や態度から子どもは日々学んでいるのです。

日々の態度をすぐに変えるのは難しいですが、短期目標を前に苛立ち始めた時に、子供の「**長期目標**」を**一瞬でも思い出**すことは予想以上に効果があります。そして、うまく対処できれば、子供自身が苛立った時にどうすればいいかを教えることになるのです。うまく対処するための具体的な方法は、これから一緒に学んでいきましょう!



<図：前向き子育ての4原則>