

③効果的なしつけを通じて子どものEQを育てる

EQ (Emotional Intelligence Quotient) とは、心の知能指数と呼ばれるもので、他人の気持ちを理解し、自分の感情をコントロールする能力を意味します。これからの、変化の激しいグローバル社会を生き抜いていくためには、頭 (IQ) が良いだけでなく、EQ も高いことがより重要になっていくと言われています。EQ が高くなることで、全く異なる考えを持つ人に対して、同意できなくても、共感できるようになります。すると、困難な場面でも、感情的にならずに、対応できる人になっていきます。これからの時代には、EQ の高い人がより成功するとされています。

子どものEQを上げるには、親のEQを上げることが最も効果的です。そして、親のEQをあげる最大のチャンスは、子どもが好ましくない言動をした時です。そういう時に親が感情的にならずに対処できるようになると、EQはどんどん上がっていき、それを身近で見る子どものEQも、どんどん上がっていきます。

「やってほしくないこと」「危ないこと」をした時こそ親子のEQを上げるチャンス

(1) 子どもの好ましくない言動の目的を考えてみる

- ① どうしてそれをするんだろう
- ② その目的をより良い形でするにはどうしたらいいのだろう

(2) 子どもが好ましくない言動を繰り返すとき

★ただちに命にかかわる場合

- ① 毅然と厳しく制止する⇒後で子どもの気持ちを受け止める

★ただちには命にかかわらない場合

- ① 「そうしたいんだね」「でも〇〇だからダメなんだよ」「こうしたらいいよ」
- ② 「そうしたいんだね」とある程度させた後で、「〇〇だからもうやめようね」
- ③ 「プラスの注目」を十分あたえているか振り返ってみる
- ④ 無視する (子どもにとって辛い仕打ち、無視よりはマイナスの注目を得たい)
- ⑤ 「他にもっと良い方法はないかな?」「どうしたらよかった?」

(3) 好ましくない言動に対して、親が感情的に対応してしまう時 (マイナスの注目)

- ① 親が感情的に対応することで、「しつける」という目的を本当に達成できるのか、一瞬、考えてみる
- ② 深呼吸する／その場を去る

子どもが好ましくない言動 (やってほしくないこと／危険なこと) をした時は、親子のEQを上げるチャンスです! そのチャンスを逃すのはもったいない。カッと感情的になって「なんでそんなことするの!」と叱る前に、ちょっと深呼吸して、それから「どうしてそれをするんだろう?」と考えてみます。そんな気持ちを一瞬持つだけ、好ましくない言動をした子どもの気持ちが、すーっとわかってきます。すると、自分 (親) の気持ちを、より冷静にコントロールできるようになります。そんな親の姿を真似して、子どももやがて、同じようなEQの高いコミュニケーションができるようになっていきます。

子どもが好ましくない言動を繰り返す時も、基本的は同じ。ただ、そうした言動を今すぐに止めないと命にかかわる場合は、「ダメでしょ!」と子どもの行動を制します。その後で、「あの時は〇〇したかったんだね」と共感してあげます。いますぐ命にかかわらない場合は、好奇心からのイタズラ (トイレットペーパーやボックスティッシュで遊ぶ等) である場合は、ある程度は目をつむって好奇心を満たしてあげた後で、「もうそろ〇〇だから、おしまいにしようね」と切り上げます。あるいは、場合によっては「無視」という方法も、マイナスの言動をやめさせるのに有効です。ただし、「無視」する時は、子どもを全否定するような「あんたなんか知らない!」的な言葉がけでなく、「私 (親) は〇〇という言動をやめないあなたの近くにいたくないの。〇〇をやめたら、また戻ってくるから、教えてね。」と、あくまで「言動」の方に注目します。

子どもが好ましくない言動を繰り返す場合の他の対処法としては、プラスの注目を十分与えてあげているか、日々の暮らしを振り返ってみるということも有効です。子どもはとにかく、親の関心を得たいのです。好ましくない言動を繰り返す目的は、それが、親の関心を得る最善の方法だと子どもが勘違いしているだけのこともあります。好ましい言動をした時にプラスの注目を十分与えてあげていると、マイナスの言動で関心を引く必要がなくなり、マイナスの言動は自然と減っていきます。

しつける場面でEQを上げる

<EQが育たない言葉がけ>

- ・できていない時だけ感情的に批判する(感情的なマイナスの注目)
- ・誰かと比較して批判する(最悪・・・最も効果がない)

<EQが育つ言葉がけ>

- ・できている時に注目してほめる(プラスの注目)
- ・「前はできなかったけど、今日はできたね」(過去の本人と比較してほめる)

しつけの時の言葉がけについては、このクラスの中で、Day1の時から繰り返しお伝えしてきました。ここでは、これまで学んだことを、復習してみましょう。

しつけにあたっての、EQが育たないことばがけは、何だったでしょうか?その代表が、「感情的なマイナスの注目」と「他人と比較して批判する」でしたね。

「食事中は座って食べなさい」と注意しても、なかなか座ってくれず、食事のたびにガミガミ注意し続けるのはしつけの効果が少ないばかりか、親も子ども、食事のたびに、嫌な感情がおこって、楽しいはずの食事が、不幸な時間になってしまいます。また、例えば、人前で挨拶が苦手な子にあいさつできるようにしつけようとして、「お隣の〇〇君は、朝、先生にちゃんとご挨拶できるのに、どうしてあなたはできないの!」と、他人と比較するしつけもマイナス効果だけ。親としては激励しているつもりでも、比較された子どもはいじけるだけです。大人だって、他人と比較されるのは嫌いなはず。それなのに、子どもに「他人と比較することが大事」という価値観を植え付けるのはやめましょう。

逆に、EQや問題解決能力が育つ言葉がけは、これもすでに学んできたとおり、できている時に注目してほめる(プラスの注目)でしたね。「今日はちゃんと座って食べることができたね。頑張ったね。お母さんもとても気持ち良く一緒に食べることができて、嬉しいよ。」などと、できたことに注目し、さらにその行為が、お母さんが気持ちよく食べられることに貢献したよと伝えてあげると、子どもは満足します。そういう経験を少しずつ積み重ねていくと、マイナスの行動はだんだん減ってきます。あるいは、「昨日は、先生にご挨拶ができなかったけど、今日は小さい声で言えたね。頑張ったね。」という、過去のその子と比較して、進歩をほめてあげるのも、とても効果的なしつけ方法です。

以下のような困った場面で、どんな言葉がけをしたらいいか考えてみましょう。

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ・友達にオモチャを貸さない | ・外で遊んでいると楽しいので帰りがらずにダダをこねる |
| ・電車やバスで、じっと座っていられない | ・キリなくお菓子を欲しがる |
| ・家で食事中に立ったり歩き回ったりする | ・悪いことをしても謝らない |
| ・自分の思うようにできないと、スグ泣いて騒ぐ | ・一つのおもちゃで遊ばないで次々と出して集中力がない |
| ・買い物に行くと欲しがってダダをこねる | ・テレビを長時間観たがる |
| ・物を投げる | ・夜なかなか寝ない |
| ・友達と集団で遊べない | ・子どもについイライラして怒ってしまう |
| ・大声で奇声を出す | |
| ・恥ずかしがり屋で挨拶ができない | |
| ・指しゃぶりが治らない | |

困った行動に対する言葉がけ以外にも、環境作りや発達を知ることも大切