

③ 「受容と共感」の大切さと、二次障害について

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んだろう

(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ふことも有効です。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	
<p><EQが育たない言葉がけ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) 	
<p><EQが育つ言葉がけ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) 	

しつける時の言葉がけとして、「まずは子どもの思いを受け止める」ということが重要だとお伝えしました。これは、一見、面倒な作業ですが、長い目で見ると、この方がずっと効果的に楽にしつけることが可能になります。そして、思いを受け止めてもらった子どもの中には、「自分は大切にされている」という感覚と、「本当の自分」が育っていきます。

	自分は大切にされている	自分は大切にされていない
親の態度	<p>どうしてそうするのかな？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの言葉や仕草から、子どもの気持ちを想像して要求を満たしてあげる。目標60%。 ・満たしてあげられない時は、「本当は○○したいんだよね。でも、××だからできないんだよ」と伝える 	<p>どうしてそんなことするの！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親の欲求(こういう子になって欲しい)や不安(こういう子になると心配)に心を奪われすぎていると、子どもの気持ちが読み取れず、親の一方的な思い込みや期待を子どもに押し付ける。
子の育ち方	<p>本当の自分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「自分が感じたことを、そのまま表現してもいいんだ」「人生は思いどおりにならないこともあるけど、自分が本当にしたいことはこれなんだ」という、自己肯定感が育っていく ・「本当の自分」が健全に育つ 	<p>偽りの自分</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもは親の思いや欲求を受け入れざるをえない(心はモヤモヤ・・・) ・『自分は大切にされている感』が育ちににくく、他人を大切にできる心が育ちににくい ・「偽りの自分」が育つ:「親の欲求や不安」をベースにした「偽りの自分」ができあがってしまい、成長してから、「本当の自分」を取り戻す作業が必要になる。

上の表に、「自分は大切にされている／いない」の違いをまとめてみました。表からわかるとおり、「自分は大切にされていない」と感じる経験が多いと、その子の中に偽りの自分(親の思いに基づいて考え行動する自分)が作られていってしまいます。そうなると、成長してから、「本当の自分」を取り戻す作業が必要になります。これは、結構大変な作業です。

「親を責めて反抗する」という自分の外側へ向けたアプローチで、「本当の自分を取り戻す」作業をする子もいれば、「自分を責める」という自分の内側へ向けたアプローチをとって、心身症のような病的な形(うつ、拒食症、引きこもりなど)として出ることもあります。そのような大変な作業ではありますが、でも、そうした大変な作業を経てまでも、必死になって、最終的には「本当の自分」を取り戻していきます。それくらい、「本当の自分」を生かれないというのは、生命の危機に関わる大変なことなのです。

④ ママパパはどう育てられた？ 育ちの振り返り

わが子をしつけるにあたり、「自分はどう育てられたのか」ということを振り返ってみるのは、とても大切です。親に対する思いに気づくことで、自分の子育てのイメージが持ちやすくなります。

1) 自分はどう育てられた？

① よかったこと

② よくなかったこと

③ その他、親について思うこと&感じること

2) わが子はどう育てたい？