

にちにち通信

Monthly newsletter

Vol.7

子どもの気になる行動を減らすには・・・

インスタやポッドキャスト「ペアレントーク」でもお話ししていますが、子どもの**“気になる行動”を減らす**ためには、いくつかの視点を持つておくことがとても大切です。まず考えてみたいのは、その行動は**本当に“減らすべき”ものなのか？**という視点です。

「気になる行動」というのは、多くの場合、大人が「やめさせたい」と思っている行動ですよね。でもそのとき、知らず知らずのうちに**「子どもを自分の思い通りにコントロールしようとしてしまう」**ことが、私自身を含め、多くの親が陥りやすい落とし穴なのだと感じています。

そんな時におすすめなのが、**子どもの行動を次の3つに分類してみる**ことです。

①**発達途上中の行動**→ 本人なりに試行錯誤している途中で、成長とともに自然と身につく可能性が高い行動。

②**望ましくない行動**→ 本人も困っている、または今後困る可能性があり、サポートや練習が必要な行動。

③**許しがたい行動**→ 周囲や自分を傷つけてしまう行動。すぐに対応が必要です。

このように整理すると、どこから関わっていくべきかが見えてきます。

まずは③の「許しがたい行動」から対応しましょう。そこが落ち着いてきたら、②の「望ましくない行動」へ。このときも、「**今できていること**」を中心にスモールステップで進めていくのが鍵です。

①の「発達途上中の行動」については、無理に直そうとせず、今できていることを見つけて褒める・ヨイ出しすることを大切に。その子のペースに合わせて、ゆるやかに見守りながらサポートしていくことが先決なのではないかと、私は思っています。

子どもを変えようとする前に、「この行動はどう捉えられるかな？」と立ち止まってみることが、親子にとって大きな一歩になるかもしれないですね！

