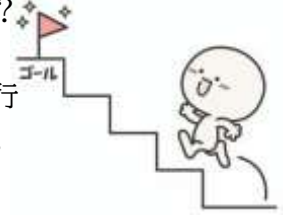


2026年がスタートしました。もう新しい目標を立てられたでしょうか？

漠然と頭の中で目標を立てただけだと、すぐに忘れてしまったり、意識化できなかつたりしますが、誰かにそれを伝えることで、目標達成のために実行へ移しやすくなるといいます。紙に書いて壁に貼っておくのもいいでしょう。三日坊主にならないためにも自分に合った工夫ができるといいですね。



子どもを否定しない「伝え方 & 叱り方」

否定しない子育てについて、今まで紹介してきましたが、子育てにおいては、「子どもを否定しなければならない場面」「否定を優先しなくてはならない場面」が必ずついて回ります。では、「否定が優先される場面」とはどんな時でしょうか。それは即否定しなければ「危険」や「迷惑」な場合です。車を降りた途端に道路に飛び出したら、「走っちゃだめ！」「止まれ」と大きな声でやめさせる必要があります。スーパーで、売り物のお肉のパックを指でつつんと触り始めたら、「こら！触っちゃだめ」と止めるでしょう。このように、緊急に行動をやめさせる場面では、「叱る」という行為は悪いことではありません。しかし、やってはいけない叱り方があります。

やってはいけない叱り方

感情的になって、感情をぶつけるように叱ること



何やってんのよ！
ほんとに馬鹿ね。

感情的はNG

「叱る」「注意する」はOKでも、「感情的に怒る」はNGです。子どもに対して自分の感情にまかせて言葉を振りかざさないことが大切です。単に怒っているだけになると、子どもとの関係性にひびを入れ、委縮させてしまうこととなります。それが蓄積されると、親の顔色をうかがったり、親の機嫌を取ろうとしたりして、本来持っている心が開かなくなってしまう可能性すらあります。

しかし、理屈ではわかっている、実行するのは難しいでしょう。では、感情がネガティブな方向に振れる出来事に遭遇したときには、どうすればいいでしょうか。

瞬時に反応せず、まずは「聞く」

例えば、子どもが壁に油性ペンで落書きをしているのを発見した時など、一瞬で感情が爆発して声を出してしまいそうになりますよね。そんな時でも6秒くらい感情をフリーズさせてひと呼吸置くのです。そうすると、怒りを爆発させることが防げます。それができたら、次は、「子どもの話を落ち着いて冷静に聞く」ということをします。

「聞く」→「話し合う」→「伝える」あるいは、「聞く」→「伝える」→「話し合う」の順にコミュニケーションをとることが理想です。

否定を感じさせない叱り方5ステップ

叱るときに、いきなりこちらが言いたいことをぶつけても、子ども側は、それを聞く準備ができていません。子どもに準備をさせて、伝えたいことを伝えるには、次の5つのステップの手順を踏むとスムーズに行きます。

ステップ① 許可を取る

「ちょっと今話したいことがあるんだけど、いいかな？」
「ちょっと遊ぶのをやめて、座って聞いてくれる？」

その際にできれば笑顔で、子どもに不安を与えないように落ち着いて言いましょ。この時に大切なのが、子どもが「うん、わかった」などの「承認」の言葉を発するのを待って、お互いの合意形成をすることです。

こちらを向いて、お話を聞いてくれるかな？



何の話だろう

ステップ② テーマを伝え、安心な場づくりをする

許可が取れたら、何について話をするのか具体的に伝えたと安心します。

「今日は〇〇のことについて話をしたいんだよね」
「この前こんなことがあったよね。そのことなんだけど」



不安はNG

ステップ③ 感情を伝える

子どもが一番気にするのは親の機嫌です。親自身の気持ちを伝えましょ。

「実は、ちょっと怒っているんだけどね」 「少し心配しているんだけど」

「もう今は怒っていないんだけど」などと、今の感情も併せて伝えれば、さらに安心感が増します。

ステップ④ 意思を伝え、合意を取る

まず、意思を伝えます。そして、改めて合意を取ります。

一緒に話せるかな？



ステップ⑤ 相手から先に話させる

「じゃあ、話そう。その時のこと思い出せる？」
「何が起きていたか、どんなことを考えていたか、教えてくれると嬉しいな」

そして、親はなるべく口を挟まず、子どもが話すのを待ちましょ。状況や事実関係だけでなく、どんな気持ちだったか、どういう理由があったかなど丁寧に聞き取りましょ。

以上の5ステップを踏んで、話を聞いた後、大事なのが叱る前に、一度承認することです。

「いらいらして投げてしまったんだね。」「遊びに夢中になって宿題を忘れていたんだね」のように、子どもの考えや言葉を承認することで、自分の行動を認識させて、再考させることができます。承認の言葉を使う時のこつは、きつい言い回しにならないように注意することです。承認して、会話を進めると、子どもが冷静になって能動的に自分で判断していくことができるようになります。