

一生懸命だと知恵が出る 中途半端だと愚痴が出る いい加減だと言いつける

♪♪ シカが鳴く シカが鳴く 後ろの御山でシカが鳴く 寒さに鳴くか 妻呼ぶか
寒さにゃ鳴かぬ 妻呼ばぬ 明日は御山に狩りが入る かくら(禁猟区)は狭し 子は連れる
助けたまえよ 山の神 この子が成長したならば 参詣いたします♪♪ (椎葉民謡より)

シカが鳴くのは、寒いからでもなく妻を呼んでいるわけでもない。明日から狩りが始まる。禁猟区は狭い。子どもはいっぱいいる。山の神様、どうか、この子らの命を助けて下さい。子どもが大きくなったらお礼(命をささげる)に参ります。・・という意味です。

子どもの命を助けたいという親シカの命懸けの叫びです。
一生懸命の「懸命」とは、命懸けという意味です。
コロナ禍で、「三密」が心配されるので、紙上講話ということで、懸命に子育てをされている皆様に、お話を伝えます。



1 「反抗期」は、子どもが成長過程で立ち寄る「道の駅」です

「あんなに素直でいい子だったのに、近頃口答えばかりして、言うことを聞きません。」
こんな声を聞きます。そんなとき、私は、「よかったですね。順調に成長されていますよ。」と言います。子どもは、順調に反抗期に入ったのです。子どもの反抗は、成長の一つなのです。

反抗期(思春期も)は、子どもにとって「大変」な時期です。(親にとって大変ということではありません。) 子どもは「大きく」「変わろう」としているのです。精神的、肉体的にも、親や友達など周囲との関係でも、アンバランスな状態となり、不安やイライラが増えています。

新たなバランスがとれるように、あれこれと悩み苦しんで、未知のものを探しながら、自分らしい道を見つけて、変化に慣れようとしているのです。

子どもは、日々成長しています。学年を追うに従い、子どもは自分の考えもてるようになります。これまで、親の言うことに素直に順応していた子どもが、「それはちがうよ」「いやだ」と自己を主張し始めます。

「自分がこうしたい」という思いが親とぶつかるのです。

このとき、親は我慢できないのです。とくに、母親は、お腹を痛めて産んだ子どもだから、余計に子どもを思い通りにしたいという気持ちが強いのです。

だから、母親にとって素直で言うことを聞く子は「よい子」になるし、反抗する子は「悪い子」になってしまうのです。

でも、子どもが、いつまでも親の言う通りになるということほど恐ろしいことはありません。子どもは親の所有物ではありません。一人の人格をもった人間です。

自分の考えを確立し自立していくことが、伸びることであり成長なのです。反抗するようになり、成長した姿を見せる子どもこそ「よい子」と言えます。

反抗期は、新たな力を獲得する大事な時期です。反抗期は、期間限定の子どもが荒れる時期です。いつまでも続くことはありません。



「うちの子も反抗期になったのだ。反抗するほど成長したのだ。これから、大きく成長していくのだ。」と、冷静に子どもの成長を楽しみましょう。

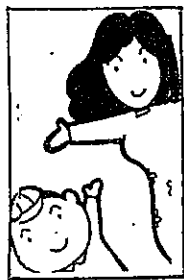
反抗されても、決して、怒鳴ったりしないことです。「うざい」と言われても、無視されても「そうですか。はい、はい。分かりました。」と言えるような肝っ玉母さん(父さん)であると最高ですね。腹が立っても、翌朝になったら、「おはよう」と挨拶をして、「行ってらっしゃい」と送り出す心の余裕をもちましょう。

(自分はこの頃はどうかだったかなあ?)と、自分の反抗期時代を振り返りながら、我が子を観察するのもいいですね。心配せずに、神経質にならずに温かく見守っていきましょう。親が心にゆとりを持つことです。親がイライラしていると反抗期の子どもへの対応はうまくいきません。

.....反抗期・思春期を詠んだ短歌.....

○ 「ありがとう」その言葉が言えなくて 怒ってごまかす母との会話 (鈴木舞衣)

○ 「うっせー」と言われて黙れば「無視かよ」と めんどくさいぞ反抗期の子 (岩間真理子)



口に出る言葉と心の中の思いは、まるっきり逆です。そして心底では、(ありがとう)の感謝を忘れていない子どもです。汚い言葉を吐かれても、子どもが成長している大きな変化だと思い冷静に受け止めます。

日常的にあいさつを忘れず、子どもが興味関心をもっていることを話題にして、子どもの話に傾聴することを心がけましょう。

いずれにしても、「反抗できる子ども」でよかったですね。

2 子どもの伸ばし方

「子どもの何を伸ばしますか」と問えば、大半の親は、「成績をよくすること」と答えます。「あの子は、勉強がよくできる子どもだ。」と、子ども時代は、主に成績で評価されがちです。でも、大人になれば、(仕事に対して意欲があるか、責任をもって仕事が継続できるか、人間関係はどうか、問題を解決する力があるか。)など、意欲や忍耐力、対人関係能力、問題解決力が評価されるようになります。

このことを念頭に、どんな力を育てれば子どもが伸びるのかを述べてみます。

(1) **自分から進んで取り組み問題を解決する子どもが伸びます。**

これからの時代に伸びる子どもは、クイズ番組で「正解」を連発するような知識の豊富な子ども(ものしり)ではありません。いろいろな問題場面に出会ったとき、多面的に考え解決の方法を生み出し、「創解」を得る子どもが期待されています。

(2) **耐力・体力・対人関係能力(対力)のような「たいりよく」のある子どもが伸びます。**

子どもが伸びるコツは、コツコツです。コツコツコツコツコツ・・・と、根気強く粘り強く辛いことを乗り越えていく力をもった子どもが伸びるのです。

親から、命令や指示をされて、あるいは怒鳴られて、仕方なく勉強や運動、手伝い、身の回りのことをしている子どもは、伸びません。

今は何となくできているかもしれませんが、やがて伸びなくなります。

では、(1)のように、意欲的に取り組む子どもにするには、どうすればいいのでしょうか。

それには、ほめられたい、励まされたいという子どもの欲求を充たしてあげることです。

① 子どもを多面的に褒めて、よさをほめます。自信を失ったときは励ますのです。

・ ほめ言葉・励ます言葉の宝箱(例)

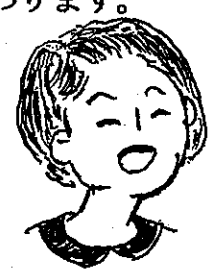
(さ行の法則)・ さ すが ・ し っかりしている ・ す ごい す てき す ばらしい ・ せ い い っぱいやつたね せ 界 一 だね ・ そ うだね そ の調子 (だ行の法則)・ だ いじょうぶだよ ・ で きるよ
・よくがんばっているね ・ 思いやりがあるね ・ 前向きだね ・ やさしいね ・ 強いね ・ 前よりずっとよくなったね ・ 輝いているね ・ 粘り強いよ ・ 心が広いよ ・ 掃除がうまいね ・ あいさつがいいね ・ 素直だね ・ 進歩したね ・ 歩いて行けるね ・ その調子 ・ 一所懸命だね ・ コツコツやっているね ・ よく気がついたね ・ ・ できることが増えたね ・ 大人になったね ・ よい考えだね ・ たいしたもんだ ・ 姿勢がいいね ・ 早起きだね ・ 残さず食べたね ・ 早くできたね ・ 欠席がないね ・ この前より5点よくなっているよ ・ 遊び名人だね ・ 友達と仲がいいね ・ ・ 等々

「おまえを産むとき、お母さんは、できるように産んだのだよ。だいじょうぶだよ。もうちょつと続けてごらん。」 朝原選手(オリンピック陸上リレーメダリスト)が、記録が伸びずに陸上を止めると言ったときに、母親が励ました言葉です。

このように、ほめられ、励まされた子どもは、「自分はできる」「生まれてきてよかった」と、自己肯定感が増します。そして、自分から進んで取り組む意欲が出てくるのです。

ほめると「幸せ脳」になります。ほめ言葉が、脳を活性化し行動を前向きにするのです。

- ・ 脳内のセロトニンやドーパミンの分泌増加 ➡ 不安が改善し心が穏やかになります。
- ・ 自律神経のバランスが整う ➡ 質のよい睡眠がとれます。
- ・ 免疫力が高まる ➡ 脳が喜び意欲が高まり、心身ともによい方向へ変わります。
- ・ 他者からほめられる ➡ 自己肯定感をもち、自信が生まれます



次は、(2) 耐力・体力・対人関係能力を育てるには、どうすればいいのでしょうか。

「大きな石は取り除け、たくさんの小さな石は残せ。」と言います。

(大きな壁は、子どもだけでは乗り越えられないので、親が取り除いてやれ。しかし、子どもが乗り越え解決できる諸々の壁は残して、子どもに挑戦させよ。)

子どもを伸ばす大切な教えです。

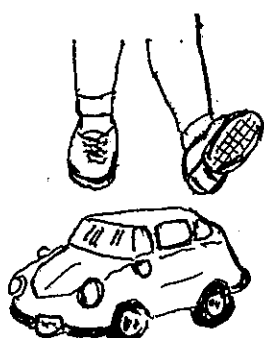
一つの例をあげましょう。あなたの子どもは、歩いて登校していますか。それとも車で送迎していますか。車の送迎が増えていることを、私は憂慮しています。

片道2Kmの道のりを登校する子どもは、歩幅を40cmとして、5000歩で歩きます。往復で10000歩になり、毎日続けたら、[基礎体力]が高まります。

暑い夏、寒い冬、雨中の登下校は辛いです。その辛さを乗り越えて心が強くなるのです。仕事をするともなく辛さ体験の少ない今の子どもだからこそ、歩いての登校は意義深いのです。集団登校で、あいさつ・助け合い・もめごともあり・下級生の世話・時刻を守るなど、人間関係能力も高まります。

また、昆虫を見つける・道端の花に気づく・虹が見える・面白い形の雲・霜柱を踏みつける気候の変化など、四季折々の季節を感じます。感性が育つのです。

車で送迎する親は、このような子どもが伸びる場を全て奪っているのです。

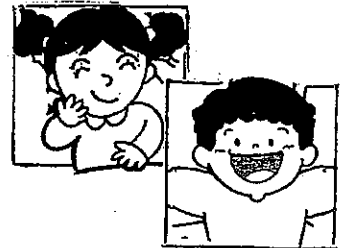


(可愛そうだ。)と、車で送迎をすることで、大事なことを失わせて、逆に(可愛そうな子ども)にしていることに気がみましょう。子どもに楽をさせることは、親の愛情ではありません。雨にぬれて帰ってきた子どもを、「すごいね。心も体も強くなったね。」と、ほめるのです。ほめてがんばる力を伸ばしてあげるのが「本当の親の愛情」です。

先生も、子どもが歩いて登校することを当たり前としないで、時には、「がんばって歩いてきたね。すごいね。強くなったね。先生はうれしいです。」と、ほめて励ましてほしいですね。

「車で送って!」と甘える子どもに、親は「このままでいいのかな?」と投げかけましょう。今の自分の問題状況を、子ども自身に振り返らせるのです。このまま車で登下校を続けたとき伸びる力の何を失っていくかを考えさせるのです。

未来に生きる子ども達です。「過去と相手は変えられないが、未来と自分を変えられる」と言います。辛さから逃げて楽なことへ逃げていた子どもを、自分を伸ばす方向へ転換する機会です。今です。



(3) 叱られる子どもは伸びます。しかし、怒鳴られる子どもは伸びません。

ほめる子育てがもてはやされているため、「叱らナイ親」が増えています。親から一度も叱られたことがない子どももいます。

私は、叱ることも子どもを伸ばすためには必要と思っています。

子どもの脳は発達途上です。だから、子どもは判断を間違い、分別のない問題行動も起こします。そんなとき、叱れる親であってほしいです。叱れば問題行動にブレーキがかかります。

① 叱るときは、どんなときでしょうか。例えばAさんの家の場合です。

- 危ない自転車乗りや人を傷つけたり不要な刃物をもっている。(命に関わること)
- 人のものを盗む、店のものを盗む、大事な物を傷つける。(窃盗・傷害に関わること)
- 平気ですそについて自分を正当化する。
- 弱いものをいじめる。
- 時間を守らない、約束を守らない、騒ぐなど、まわりの人に迷惑をかける。

② 子どもと同じ目線で対面しその場で叱るようになります。

子どもの気持ちも聞きながら、冷静に、簡潔に、短時間ですませます。くどくどと続けるのは逆効果です。「どうすればいいのか」と考えさせることも必要です。

③ 「叱る」と「怒鳴る」は違います。

マルトリートメントということ、脳研究に取り組む小児精神科医 友田明美氏が言っています。Mal(悪い) treatment(扱い)つまり、不適切な子育てのことです。

殴る、怒鳴る、言葉による脅し、威嚇、罵倒、無視、放任などの不適切な子どもへの接し方で、子どもの脳は変形するそうです。そして、学習意欲の低下、非行、うつ病、摂食障害、統合失調症、愛着障害などの精神的な影響を及ぼすそうです。

..... 叱り方の下手な例.....

- 爆発ママ(パパ)・・・イライラ 大声 理由も聞かず 一方的
- ネチネチママ(パパ)・・・あれもこれも お説教
- △ プレブレママ(パパ)・・・叱ったり叱らなかつたり 中途半端

* 怒鳴りたくなったら、その場を離れます。そして深呼吸をします。「ポジティブ・モーメント」と言って、子どもが生まれるときの感動などを思い出すのも落ち着きます。

