

# 家庭教育通信

VOL. 43

監修：(一財)日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター™ 相原あすか  
発行元：白井市教育委員会（生涯学習課 492-1111 内3851）

令和2年11月25日発行

「家庭教育通信」は、子どもたちの健やかな成長を願い、よりよい家庭教育について、皆で考え行動することを目指して、白井市教育委員会が情報を発信するものです。

## もうイライラしない！子どもに伝わる「叱り方」 ～親も子どもも、穏やかな日々のために～

皆さんは誰かを「叱った」ことはありますか？

「叱る」ことは悪い事でしょうか？いいえ、そのようなことはありません。叱ることにはメリットとして、「相手に自分の考えを伝えることができる」や、「好ましくない行動を正してもらおう」ことが出来ます。

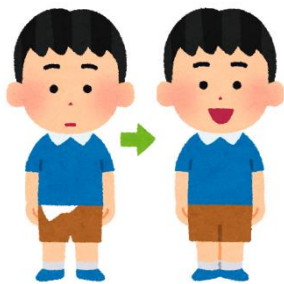
親御さんで子どもを叱ったことがない、という方は少ないのではないのでしょうか。しかし、「叱る」ことを苦手と感じている方も多くいらっしゃいます。

「何度叱っても、子どもが言うことを聞かない」「逆ギレされる・ふてくされる」と、叱っても相手に上手く伝わらないで悩んでいる方も多いようです。

子どもを叱るにはコツがあります。次の5つのポイントを押さえて、お互いのためになる「叱り方」について、学んでいきましょう！



### 1 叱るのは行動のみ



叱るときは改善してほしい「行動」のみにしましょう

シャツの裾をしまわない子に対して、「だらしないわね、お母さん恥ずかしいわ」というよりも、「シャツの裾はズボンにしまおうね」と言われた方が、行動に移しやすいです。

性格や本人の力では変えられない好みについて叱られても、それを変えることは困難です。自分自身を否定されたと感じてしまいますので、「行動」のみを具体的に叱りましょう。

### 2 話の視点を未来に

叱る目的は「好ましくない行動を改善してもらおう」ことです

「なんで？」「どうして？」と言ってしまう親御さんは多いのではないのでしょうか。このように聞いても、子どもには大した理由はないことも多いです。

「どうしたら次はできるか」を問いかけ、本人に考えさせましょう。



### 3 決めつけない

思い込みや先入観から決めつけて、頭ごなしに叱らないようにしましょう

先日「いつも散らかすのは長男だからと思って叱ったら、普段は綺麗好きの次男が実は散らかしていた」ということがありました。叱られた側は納得がいきませんよね。

「いつも」「必ず」「毎回」は決めつけの言葉です。使わないようにしましょう。



### 4 たくさん言わない

叱るときは「1つのことを」「その場で言う」を心掛けましょう



叱り始めると、過去に起こった出来事まで引っ張り出してくる方がいます。

子どもは過去に叱られたことを、すぐに忘れてしまいます。しつこく責めると「悪いことをした」よりも「悪い子だ」という印象を与えてしまいます。

言ったら切り替える、長引かせないことがコツです。

### 5 真剣に、毅然とした態度で

相手に目線を合わせ、丁寧な口調でゆっくりはっきりと毅然とした態度で伝えましょう

大きな声を出したり、威圧的な態度をとったりする方がいますが、それは逆効果です。相手を怖がらせることも、舐められないよう威嚇する必要もありません。



いかがでしたか？

普段のご自分の叱り方と照らし合わせて思い当たる節がある方も多いのではないのでしょうか？ 5つのポイントを押さえて、お互いにイライラせずに相手に伝わる叱り方を目指してくださいね。



相原あすか先生

#### ☆ 参考資料

「イラストでわかる怒らずのばす育て方」 篠 真希著（出版社 池田書店）



日本 PEPTALK 普及協会認定講師、西山崇子先生（桜台在住）による、「PEP TALK」の動画を YouTube に5本（各回6分～10分）アップしました。子どもの心に響く、短くて、わかりやすい、励ましの言葉がけ「PEPTALK」、右QRコードよりアクセスしてください。

