

## ついつい子どもを怒鳴ってしまいます・・・

明治大学教授 諸富 祥彦



新型コロナウイルスの影響で、外出自粛、在宅ワークなど、子どもと過ごす時間が増えていると思います。毎日子育ての中で、つきびしく叱りすぎたり、大きな声でどなってしまいうこともあるかもしれません。「この子をちゃんとした子に育てなくては」「ちゃんとしたしつけをしなくては」という親としての責任感があるから、叱りすぎたり、どなってしまったりするのです。

しかし、きびしく叱りすぎてしまうと、こころに一生残る傷がついてしまいます。実際、お母さんから「私、叱り始めると、ついとまらなくなってしまう、大きな声でどなってしまいうこともあります。もしかしたら、虐待では？と思うこともあって」と相談を受けることも少なくありません。

最悪はクセになった暴力です。愛のムチ、という言葉をよく耳にします。「子どものためを思っておこなった平手打ちなら、それは教育上意味がある」という考え方です。

けれど、多くの子どもにとって、暴力は、ただイヤな思い出でしかありません。とくに説明なく、いきなり殴られた時子どもは傷つき、やる気を失います。

“どなる”のもそうです。大きな声でどなり続けて威嚇するのは、“心理的な暴力”です。

こんな時、子どもの心の中に、親に対する不信感が生まれます。「親にとって、自分は、ただ面倒くさいだけなんだな」と感じてしまうのです。

こうやって身に付けた不信感はかなり根深いものがあり、その後、親が言うことを素直に聞くことができなくなってしまいます。

また、くりかえし、どなり続けられた子どもは、自己肯定感が低くなってしまいがちです。「どうせ僕なんか」「どうせ私なんか」と、人生全体に対して、なげやりになってしまいます。

機嫌が悪い時にどなるのもよくありません。仕事で減入っていたりしてストレスがたまっている時に、子どもにも厳しくあたってしまうこともあるでしょう。子どもはすっかりお見通し。カウンセラーをしている私のもとで、子どもたちはよく「昨日、父さん、機嫌悪くてさ」とこぼします。

イラっとしたら、5分でいいので子どもから離れましょう。お子さんの安全をしっかりと確保した上で、「トイレにこもる」「紙をちぎる」など、リフレッシュタイムを設けてみてください。そして、深呼吸をするなどして、気持ちを落ち着けましょう。気持ちが落ち着いたら、穏やかな声で話しかけましょう。

たとえば、いつも部屋を散らかしてしまう子には「何、また、散らかして！ダメな子ね！」とどなるのではなく、「キレイに片付いたお部屋のほうが気持ちよく過ごせるよね。〇〇くんなら、できるよね！」と、信頼と期待の言葉がけをおこなうのです。その繰り返し子どもの中に自己肯定感を育てます。粘り強く頑張る子になるのです。

