



子どもに対しての適切な期待感？

子どもに対して、今の目標を難しく高くすると、どうなるでしょう。

例えば、「一人で着替えができない子ども」「着替えが苦手な子ども」に対して、
 目標を「完璧に一人で着替える」

子ども・・・できないことを求められ「どうせ、できない」「どうせ無理」自尊感情の低下
親・・・上手く教えられないことに対して「イライラ」落ち込む

■子どもが今どこまで、できるようになっているかを考えます。

子どもが時々できることで考えてみましょう。

スモールステップで1つずつ成功体験を積み重ねましょう。



例) 目標：ズボンをはく

目標にした行動を分けます。そうすると親は子どもが、どこで困っているかを知ることができ、子どもに対しての手助けや、声掛けが必要なポイントが分かりやすくなります。

目標	子どもの行動を細かく分ける	子どもの行動に対しての声掛けや手助け
ズボンをはく	・前か後ろが分かる。	← 「たろう君、ズボンの前が分かったね」
	・ズボンをもつ。	← 「たろう君、ズボンをもてたね」
	・右足を入れる。	← 「たろう君、右足を入れられたね」
	・左足を入れる。	
	・太ももまでズボン上げる。	← 「たろう君、ズボン上げているね」
	・ズボンを腰まで上げるのはできない。 (ズボンによっては、ゴムがゆるいと自分でできる時もあります)	← 「たろう君の後ろに立ちます。 ズボンを引き上げる手に優しく手を添えて手伝います。」
		・「たろう君、ズボンを上手にはけたね」

子どもが「トイレを使う」「自分で食べる」「自分で服を着る」など自立に必要な技術を身につけるには、それができる発達段階まで達していることが大切です。ですから親としては、子どもが何をできるかを考え、適切に期待しましょう。ここで大切なのは、個人差があり違ったペースで発達するということです。子どもに完璧であるよう期待すれば問題を引き起こす可能性があります。いつもいい子でいられる子どもはいないでしょう。



子どもに対して適な期待感をもつことができる



子どもへのメリット

子どもが「できるようになった行動」もしくは「時々できる行動」に対して、親が具体的に「たろう君、ズボンの前が分かったね」「たろう君、ズボンをもてたね」と励まし認めると、子どもは新しい行動に対して挑戦したいと思える機会が増えるでしょう。さらに、9月号のヒントを参考にすることで、子どもの自己肯定感を伸ばすことにつながります。

親へのメリット

子どもの行動に対して、親が「現実的な期待感をもつ」（無理なく自分ができること）ことができると、親は子どもの行動に対して、1つずつを上手に促しやすくなるので、子育てに自信をもちやすくなるでしょう。

■適切な期待は、親も一緒に

親として、自分に対しても「現実的な期待を持つ」（無理なく自分ができること）ことが大切になります。誰もが良い親でありたいと願うと思います。しかし自分に厳しくなりすぎると、上手くいかない時に、イライラしたり、親として落ち込みやすくなることもあるかと思います。

例) 夕食の内容、お風呂に入ること、就寝の時間など家庭によって大切にする優先順位は様々です。普段の生活では多くを大切にされていると思いますが、忙しい時や帰宅が遅い日や体調が悪い時は、すべてをいつものように行うのは難しいでしょう。すべてを完璧に行おうとすると、時間に焦り、急いでくれない子どもに対してイライラしたりするのではないのでしょうか。そのような時には、夕食の内容を簡単にしたり、お風呂をやめてシャワーで時短したり、家族と協力することで家事への取り組みなどが無理なくできるでしょう。

また、自分が困った状況の時には、子どもが理解しやすいように、困っていることを丁寧に伝えましょう。そうすると子どもは、経験の中で困っている人への気遣いや、自分が困ったときに適切に助けを求める方法を学ぶことが期待できます。



今月の定期便についての感想や
質問をお聞かせください。

■お問い合わせ 子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568
(前向き子育て 担当 石橋)

科学研究費助成事業（責任者 福岡県立大学 江上千代美）

無断複写・複製を禁ず