怒る」と「叱る」どうちがうの？

子育てコーディネーター通信
No.5
令和６年度 発行
川西市 こども若者相談センター

お父さんお母さんお疲れ様です。

１日の終わりこどもの寝顔を見ながら「今日も怒ってごめんね」と落ち込んだり反省したり･･･育児というものはすぐに効果や結果が目に見えるわけでもなく、なかなか大人の思い通りにはいきませんね。悩んだり怒ったりは日々こどもと向き合っている証でもあります。怒りの感情の裏にはきっと、不安や心配、期待といったこどもへの想いが隠れていることでしょう。

しかし本来子育てにおいて”頭ごなしに怒る”ということはできる限り避けたいものです。強制型のしつけでは、こどもは大人の顔色をうかがうばかりで自主性を失うと言われています。

知っていますか？「怒る」と「叱る」の間にはこのような違いがあります。

	怒る	叱る	
主導	右脳(感情的に)	左脳(理性的に)	※1
視点	自分のために	こどものために	
注目	過去の良くない行動	未来のこどもの成長	※2
行動	怒りと勢いで	愛と勇気で	
目的	自分の言いたいように(批判)	こどもに伝わるように(改善)	

＜※１＞右脳は感覚や直感に関わる分野で働き、喜怒哀楽に関与します。左脳は言語脳といわれ論理的思考を司ります。

＜※２＞怒るときには「こどもがやったこと（過去)」だけに目が向きがちです。それに比べて、叱るときには「こどもの成長（未来)」を願うといった視点があります。

客観的に自分の言動を振り返るときの１つの指標にしてください。

表の中でも意外と難しいのが「こどもに伝わるように」ではないでしょうか。こどもの年齢や性格によって個人差はありますが、伝わりやすいポイントをいくつか挙げますので参考にしてください。

伝わりやすいポイント

★目を見て短くシンプルに

言うことは１つにしぼりましょう。前のことを持ち出して、くどくど怒っても内容は伝わりません。

頭の中は・・・　「なんか怖い・・・」

「早く終わらないかなー」

★ダメな行動よりもしてほしい行動を伝える

たとえば「パンダを見ないで！」と言われると、
逆に見てしまいませんか？「ライオンを見て！」の方がスムーズに入ってきますね。
つまり「走らないで」よりも「歩いて」のほうがイメージがしやすく伝わります。

★行動そのものに焦点をあてる

人格ではなく行動そのものを具体的に注意しましょう。
「ダメな子ね」「なんでできないの」「ちゃんとして」というような言葉がけでは、自分の人格を否定されたように感じて傷つくことがあります。「ちゃんと」という曖昧な表現もこどもには向きません。
「〇〇するのはいけないこと」とはっきり伝えることが大切です。

★視覚に訴える

人は視覚から得る情報が８割近いと言われています。危険なことや交通ルール・マナーなどは、分かりやすく学べる絵本で伝えたり、人形を使ったごっこあそびの中で再現して伝えると、こどもが場面を想像しやすく効果的です。また時間の経過を見える化するものとして、砂時計やタイムタイマーといったものがあります。スマホのアプリにもありますので、よければ活用してみてください。

★大人が手本をみせる

学ぶは「真似ぶ」といわれるように、こどもは大好きな大人の真似をしながらたくさんのことを学んでいきます。挨拶や「ごめんなさい」「ありがとう」は大人が代わりにしてみせましょう。

同じことも繰り返し伝えることでこどもの行動は必ず変化していきます。そして、できたときには思い切り褒めましょう。小さな「できた！」という成功体験で自信をつけることが大切です。

最後に･･･怒ってしまうからと言って、自分の子育てを否定する必要はありません。気付いたときにその都度見直しながら親も成長していくものです。頭では分かっているのにどうしてもできないという場合は、頑張りすぎている可能性があります。周りの人にヘルプを出しましょう。頼れる人がいないときは、お住まいの地域担当の子育てコーディネーターがいますので相談してください。
まずはお父さんお母さんのコンディションを整えて、また新しい１日をスタートしましょう。