

毎日使える夏レシピ特大本&ビッグ収納トートBAGプレゼント

サンキュ! 9月号(第19巻第9号)平成26年8月2日発売(毎月2日発売)

Benesse

サンキュ!

Specialインタビュー
小栗旬さん

ほか卯
NAKAU

親子丼
100円引きクーポン2枚つき

September 2014
No.221
¥420 本体389円



別冊付録 68P
31日分の
10分ランチ
15分夕ごはん
レシピBOOK

見るだけで作れる
図解レシピ初採用



R ROOTOTE
ビッグ収納
トートBAG
3000名プレゼント

暑い/腐る/ヤル気出ない
夏のごはん作りの悩み
人気料理家 シェフ ママタレント 小倉優子さん
syunkonカフェ 達人読者が
楽テク&レシピで解決! Special

3大スーパー & ドラッグストア
この「PB商品」がスゴイ!大賞発表!

マンネリに挑む!
笠原将弘 vs コウテンケツ
そうめんバリエ対決

夏休みは職探しのチャンス
これから働きたいママの
「今どき就活」
必勝ガイド 9時~13時の
お仕事も

あっと驚くアイテム&使い方、続出!
コストコ &
カルデイ 達人の
「この夏、買ったもの」出口調査

「欲しい!」物が全部買える方法
月収15万円~で! 「ルンバ」も「ストウブ」も! ハワイ旅行も家も! Get

家計表 貯め方 お得な買い方

収納大特集
やることはたった「1つ」だけ
超シンプル片づけ 魔の夏休み、ラクしてスッキリ!

夏休みのイライラ母さんに捧げます。
打たれ強い心をつくる
「叱り方」新ルール

櫻木裕実さんの新作
「瞬間腹ペタカーヴィー」で
今すぐ「出してOK」なおなかに!

洗濯王子の「今こそラク」夏の大量洗い!
今すぐマネできる!夏の流行ファッションSNAP
マスキングテープがあればできること20
「夫婦で晩酌」&「お灸」2大ブームがきた!





イライラMAXの夏休みこそ変わるチャンス!

子どもが伸びて、ママの後悔がなくなる新ルール

もう「叱り方」で悩まない!

夏休み、朝から晩まで叱ってばかりで自己嫌悪になっていませんか? ガミガミ叱るのに疲れてしまった……そんなママは叱り方を少し変えてみるといいかも。幼稚園児・小学生ママに人気の学習塾「花まる学習会」流の、子どもがぐんぐん伸びる叱り方とほめ方を紹介します。

正しい「叱り方」と上手な「ほめ方」で「メシが食える大人」に子どもが育つ!



叱ってるつもりが怒ってるだけになってない?

叱りすぎて後悔や罪悪感を抱いてしまう……という人は、「叱る」と「怒る」の区別ができていないのかも。「叱る」というのは、相手を思って冷静に注意をする行為ですが「怒る」というのは自分のイライラや不満を感情的にぶつけているだけ。いくら怒っても子どもに響きません。愛情を持って冷静に叱ることを意識しましょう。

「叱る」基準はブレないように!
「してはいけないこと」を子どもに正しく伝えるのが叱る目的です。そのためにも、叱る基準がブレないことが大切。一度ダメと決めたことは「これが

うちのルールだから絶対にダメ」と断固として厳しく叱りましょう。それにより、大人になって社会に出たときに叱られても折れない心や、悔しさをバネにする強さがつくられていきます。
ほめることで自己肯定感を育てる
叱ることと同じくらい大切なのが「ほめる」こと。子どもは、ほめられて認められることで自己肯定感をぐくみます。自己肯定感が低いと、自分の力で生きようとするガッツに欠け、自分の働き方に自信が持てない大人になってしまふことが。子どもが「メシが食える大人」に育つためには、叱られ経験とほめられ経験の両方が必要なのです。

叱り方三原則

1 厳しく!

大きな声を出すとか感情的になりがちなのは、声のトーンを落とし、無表情で叱ってみて。いつもと違う雰囲気をつくることで真剣さが伝わります。

2 短く!

小さな子どもは振り返りが苦手。「そういえば昨日も……」と過去のことを蒸し返しても無駄なので、目の前のことだけを短く簡潔に叱ることが大事です。

3 あとを引かず!

叱り終わってからも怒りが収まらず、子どもに対してイライラした態度になっていない? 子どもが反省したらスパッと気持ちを切り替え、笑顔で接しましょう。

ほめ方三原則

1 他人と比べない!

「お友達のお〇ちゃんより上手」など他人と比較するのはNG。「前回より点数が上がったね」など過去のその子と比較し、成長したことをほめて。

2 その場で!

子どもが宿題をしていたら「宿題頑張ってるね」と、その場で声をかけてあげて。子どもは「ママに認めてもらった」とうれしくなって意欲がアップ。

3 具体的に!

テストで100点を取ったとき、「すごいね」だけでは言葉不足。「毎日サボらず勉強を頑張った成果だね」など何がどうすごいのか具体的にほめてあげて。

ママは要注意

先生考えろ!
怒りが収まらないときはどうすればいい?

- 切り替えの儀式をしよう!
子どもが反省したら、「ハイ、これで叱るのはおしまいね」と笑顔で抱き締めたり、握手するなど切り替えの儀式を決めて仲直り♡
- 単純作業で気持ちを静めよう!
どうしても怒りが収まらないときは、トイレ掃除や皿洗いなどの単純作業を。無心になって没頭するうちに、気持ちが静まっていくはず

先生考えたのは
花まる学習会 取締役
レロ由実先生

「メシが食える大人」に育てる。を教育理念とし、子どもの知力や人間力をはぐくむ独自の勉強法を実践している学習塾「花まる学習会」で、01年より講師を務める。著書に「考える力がつく 国語なぞべ〜」(草思社)ほか。
<http://www.hanamarugroup.jp/>



これって叱っていいんですか？

よくある/ 子どもの困りごと。

子どもの困りごとは山のようにあるけれど、必ずしも「叱る」ことが正解ではないケースも。どう対処すれば子どもの心に響くのか、読者のお悩みにアドバイスします。

3 困りごと **うちの子、何度言っても毎日必ず忘れ物をするんです**

小3の息子は忘れ物ばかりします。帽子、上着、ハンカチ、傘などを学校に置いてくるのは日常茶飯事。家庭から学校に提出する手紙や代金まで提出し忘れることがあり、困っています。(N・Mさん 41歳)

Answer **9歳くらいまでは仕方ないと割り切って!**

4~9歳の子どもは「オタマジャクシ期」といって、「忘れっぽい」「何度言っても通じない」「落ち着きがない」のが当たり前。どんなに大人の理屈で叱っても、理解できないことのほうが多く、叱るだけ無駄ともいえます。「忘れ物はいけない」と注意はしつつ、「今はそういう時期」と割り切って見守ることも必要です。

2 困りごと **おもちゃは出しっ放し、洋服は脱ぎっ放し! 片づけができません**

5歳の息子は片づけが苦手。いつもおもちゃや洋服がその辺に置き去りにされ、部屋は散らかり放題。ママが片づけてしまっは意味がないので、本人に片づけさせたいのですが……。(N・Kさん 36歳)

Answer **叱るよりもゲーム感覚で楽しく片づけられるように**

叱って片づけさせるより、片づけを楽しく演出してみてください。子どもが愛着を持てるような片づけスペースをつくったり、脱ぎ散らかした洋服を「だれが早く拾えるか競争しよう、よーいどん!」とゲーム感覚にしたり。きちんと片づけられたら、「上手にできたね!」とほめて、「もっとほめられたい」という意欲を上手に引き出しましょう。

1 困りごと **偏食が激しく食べむらも。ごはんをしっかり食べてくれません**

5歳の娘は偏食が激しく、食が細いです。見た目では好き嫌いを見分けて、みそ汁にしても「何が入ってるの?」といちいちチェック。気に入らない食材が1つでも入っていたら絶対に食べません……。(宮澤歩さん 35歳)

Answer **個人差のあることなので叱る必要はありません**

幼児期の偏食は、自分に必要な栄養素を体が選んでいる場合もあります。あまりに無理強いすると、よけいに食べたくない気持ちが強まることもあるので、「にんじんがダメなら、かぼちゃで同じ栄養素を補う」などと考えてもいいでしょう。少しでも食べられたら、「食べられたね! さすが○○ちゃん」とほめることも忘れないで。

5 困りごと **帰宅後は遊んでばかりでなかなか宿題に取りかかろうとしません**

小3の男の子です。学校から帰ったらゲームばかりで、なかなか宿題をしようとしません。「おやつを食べたらしよう」と促してもダメで、大きなカミナリを落とすようなやく机に向かう毎日です。(M・Yさん 38歳)

Answer **勉強は「朝」がおすすめ! 時間を決めてやらせましょう**

言葉で釣るのではなく、「子どもは勉強するもの」という毅然とした態度を貫くことが大事。それには勉強の時間を固定してしまうのがおすすめです。「これから朝5分間勉強しよう」と子どもに約束をさせ、勉強しなければルールを守らないことに対して叱りましょう。それを繰り返すうちに、毎日の勉強が習慣化していきます。

4 困りごと **きょうだいげんかのたびに、兄が妹に意地悪をして泣かせます**

9歳の兄が、7歳の妹をいじめます。何度注意しても「デブー! アホー!」と泣かせるようなことを言ったり、蹴ったりたたいたりすることも。どうして妹にやきやきできなんでしょうか。(あっちママさん 38歳)

Answer **上の子の心のケアが最優先の場合も……**

自分より弱い者をいじめる=欲求不満の表れです。親はきょうだい全員に対して平等に接しているつもりでも、「ママは妹ばかりかわいがる」「怒られるのはいつも僕」ときょうだい間で愛情の格差を感じていることがあります。その場合は叱るのは逆効果。根本原因である「愛情不足」を補うために心のケアをしてあげましょう。

上の子のケアに効果的な方法はコレ

- **一人っ子作戦**
その名のとおり、きょうだいのだれかを「一人っ子」の状態にするため、パパまたはママと2人きりの時間をつくること。ほんの数時間でもパパやママを独占できれば、「愛されている」と実感できて、心が満たされます。
- **メシー一番法**
上の子はふだんから我慢がち。ごはんのとき、「パパは1番、お兄ちゃんは2番」とご飯をよそって、下の子より優先して、「やっぱり僕がお兄ちゃんなんだ」と優越感にひたれ、不満も解消されるはず。

鬼アプリは使えないの? 何歳からロケてOK? 「叱る」にまつわる素朴なギモンに 答えします

叱るってむずかしい。今さら人にきけない「叱る」にまつわる素朴なギモンを解決します

? 何でも「イヤ!」の魔の2歳児。叱っても理解できるもの?
? 理解できなくても言い聞かせることは大事
たとえば、おもちゃを取られてお友達をたたいてしまったら、「おもちゃを取られてイヤだったんだね」と、まずは子どもの気持ちをママが言葉にしてあげましょう。それによって、子どもは感情に名前があることを学び、気持ちの整理ができるようになります。そのうえで「でも、お友達をたたくのはダメだよ」と、いけないことはいけないと言いつけて。

? パパとママの役割分担ってするべき?
? 叱り役とフォロー役に分かれて上手に叱ろう
両親がそろって叱ると、子どもは逃げ場がなくなってしまう。ママが叱ったときは、パパがフォロー役に回るなど役割分担して。両親の叱る基準が違っていると子どもが混乱するので、あらかじめ夫婦で叱る基準を決めておくと◎。

? 「鬼から電話」などのアプリは使うべきじゃない?
? 使ってもいいけれどすべて鬼に頼るのは×
自分が叱れないからといってすべて鬼に頼るのはNG。夜泣きするほど鬼を怖がる子もいるので、子どもの様子を見ながら臨機応変に使って。また、「ママがいなくなるよ」など子どもの不安をおおる叱り方もやめましょう。

困りごと 8 一日中テレビやゲームばかり。注意すると逆ギレするんです

7歳の息子は野球が大好き。プロ野球シーズンはテレビ中継があれば終わるまでテレビの前から動かず、注意すると逆ギレします。どうすればテレビを見る時間を減らせますか？ (ohanaさん 41歳)

Answer **まずはルールづくりを！**
 ルールを破ったら有無を言わず叱ってOK

大事なのは家庭での厳格なルールを設けること。テレビは「1日2時間まで」「夜8時になったら消す」などのルールを決め、守らないときは「これがうちの基準。ダメなものはダメ！」と有無を言わず叱ります。「今日だけは特別ね」「日曜だからいっか」と甘い例外をつくっては説得力がなくなるので、叱る側にも強い意志が必要です。

困りごと 7 「バカ」「デブ」など汚い言葉を使います。注意しても効果なし

幼稚園年長の息子が「バカ」「デブ」「うるせー」といった汚い言葉を使うように。おそらく幼稚園の友達の影響です。注意すればするほど面白がって言うので、どうしたらいいかわかりません。(K・Mさん 33歳)

Answer **注意が逆効果になることも。ただし、目上の人に使ったときは即注意！**

汚い言葉がカッコいいと思ったり、友達の間でして使うのは、成長の過程によくあること。注意することが逆効果になる子もいるので、あえて無視して飽きるのを待つのも手です。でも、祖父母や先生など目上の人に対して使ったときや、友達を泣かせてしまったときは「それは人を傷つける言葉よ」と厳しく叱ることが大切。

困りごと 6 物を壊したのに「やってない」とすぐにはれるうそをつきます

最近、小さなうそをつく6歳の娘。宿題をしていないのに「やった」と言う、お皿を割ったのに「自分じゃない」と言う……。子どもの小さなうそには、どう対処したらいいでしょうか？ (T・Mさん 30歳)

Answer **うそをつくのは叱られたくないから。ママの気持ちを伝えるのがいちばんです**

9歳くらいまでは深く考えずにうそをつくことがあります。そういうときは叱るより、「ママは信頼していたのに、うそをつかれると悲しい」と「(アイ)メッセージを伝えるほうが効果的。「ごめんさい」と謝ってきたら、「正直に話してくれてありがとう」と受け止めてあげて。ただ、最後までしらばっくれるようならガツンと叱ることも必要です。

でも大丈夫！

今日も1日口を叩いては「かりだった……」
1日1回ほめてあげれば毎日笑顔で過ごせます！

子どもにとって、ほめられるのは心の栄養。どんなに小さなことでもいいので、1日1回、子どものほめるポイントを見つけ、「○○を頑張ったね」「○○が上手にできるようになったね」とほめてあげましょう。

ほめるのが苦手なママは……

「おうむ返し」作戦で聞き上手ママになろう

ほめ言葉をなかなか口に出せないというママは、「おうむ返し」作戦から始めてみて。子どもの話に対しておうむ返しをし、共感してあげるという簡単な2つのステップを踏むだけ。子どもは「ママは自分の気持ちをわかって、認めてくれている」と感じられるので、うれしい気持ちと自己肯定感をぐくむことができます。

まずは **おうむ返し**

おうむ返しは、ちゃんと聞いてるよのサイン。子どもが言ったことを「そう、○○なのね」と繰り返すだけでOK

つぎに **よかったね！**

つぎに「よかったね」「楽しかったね」「痛かったね」などと共感します。気持ちを受け止めてもらえて子どもは満足！

これだけで、子どもの心は **満足！**

夫にも使えます

何をほめたらいいかわからないママは……

「ほめポイント」発見シートを活用して

「ほめポイント」発見シート

子どものいいところに気づき、ほめる声かけができていますか？
 まずは、今日気づいた「ほめポイント」を書き出すところからスタート！

ほめるポイントはこんなにあります！

- いつもより早く起きたね
- 大きな声であいさつができたね
- ごはんを残さずに食べられたね
- てきぱき出かける準備ができたね
- きちんと手を洗えたね
- 荷物を持って来てくれてありがとう
- 集中して宿題ができてるね
- 明日の準備がちゃんとできたね