

contents

まえがき 2

chapter 1

だから子育ては、難しい！ 9

- ・ 子育ては小さなイライラのかたまり！ 10
- ・ そのアドバイス、うちの子に合うのかな 13
- ・ 一生懸命やっているのに、どうしてうまくいかないの？ 14
- ・ 「私をもっと優しいお母さんだったら……」と思っているママへ 17
- ・ イライラの原因は「ズレ」 19
- ワーク 最初の質問 21

chapter 2

子どもの不思議行動の理由 23

- ・ うちの子、なんでこんなことするの？ 24
- ・ メイちゃんはなぜ暴れるのか？ 26
- ・ 「ワガママだから」の罨 28
- ・ 子どもの行動には法則がある 30
- 実践編 「なんで？」を見つけてみよう 35
- ワーク 「なんで？」発見ワーク 41

「叱られてもできない」にはわけがある

43

- ・ 子育ての悪循環 44
- ・ 「怒る」と「叱る」を使い分ける？ 45
- ・ 叱りたくないのに叱っちゃう理由 47
- ・ 叱られればできるようになる?! 50
- ・ どうして、こんなに叱られても懲りないの？ 52
- ・ こんなにある！ 叱りの副作用 55
- ・ 「や～めた！」もう一つの法則 58
- ・ ママの本音「叱るしかないから叱ってるんです！」 60
- ワーク 叱った後のことを振り返ろう 62

叱らず子どもの行動を変えるワザ

63

- ・ 叱らないで、どうするか？ 64
- ・ 叱る以外のワザ その1
 - ～してほしいのに、子どもがやらないとき～ 65
 - 実践編 ほめタイミングを探せ！ 75
 - ワーク ほめる練習をしよう 77
- ・ 叱る以外のワザ その2
 - ～してほしくないのに、子どもがやっちゃうとき～ 78
 - 実践編 待つところ・ほめるところはどこでしょう？ 84
 - ワーク 待つほめる準備をしよう 86

chapter
5

子育ての困った！ こんなときどうする？

87

- うちの子、黙っていたら全然やらないんだけど？ …………… 88
- 私が手伝っていたら、
いつまでも自分でできるようにならないんじゃない？ …………… 97
- 全然やる気がないみたい。ごほうびはあげてもOK？ …………… 104
- **実践編** 叱る以外の方法を使いこなす 112
- **ワーク** いつも叱っている場面で、できることを探そう 123

chapter
6

残念な叱り方をしないために

125

- どうしても許せない行動とは …………… 127
- 必須、叱る準備 …………… 128
- **実践編** ちゃんと叱っているのに、どうしてうまくいかないの？
叱り方アドバイス 134
- **ワーク** いつもの叱り方を変えてみよう 146

あとがき 147

参考文献 149