

ハル&メラニー夫妻からのワンポイント子育てレッスンシリーズ1

いつも泣き虫の息子を強く育てるために

Q 息子がよく泣きます。どうしたらいいのでしょうか。夫は「泣き虫を克服させなければ」と言うのですが、息子はとても優しい心の持ち主なのです。

感情豊かな子を育てることは時に大変です。我が家にも非常に感情豊かな子どもたちがいました。嬉しいときには有頂天になり、悲しいときには号泣します。そんな時親は、子どもの感情を否定せず、決して見下したり、罰したりもせず、同時に自制を教え、感情に流されて罪を犯さない方法を教えることです。

男性であっても適切な時には泣き、一方、自制が必要な時には涙をこらえる必要があります。

私たちがよく話して聞かせたのは、箴言 25 章 28 節です。「自分の霊を制することができない人は、城壁のない、打ち破られ

た町」。堅固な城壁がある町は、近くに敵が来ても意に介さず、相手を攻撃することもできます。しかし、城壁がない町には選択肢がありません。戦いを挑んでくる相手とは、戦うしかないのです。

我が家では、子どもたちに「感情も同じようなものだよ」と説明しました。感情をコントロールできなければ、周りの人や状況のなすがままです。状況や相手からの挑発によってコントロールを失ってしまうでしょう。「どんな時でも感情を抑えられなければ、他のこともコントロールできないんだよ」と教えると、責任を任せたい息子たちにはとても響きました。

ですから、男の子が泣き出した時には腕を回して慰めてあげましょう。その子の優しい心を大事にしましょう。子どもが落ち着いたら自制について話し、感情をコントロールする実践的な方法

をアドバイスしましょう。

- 祈り、神さまの助けを求める
- 深呼吸を 3 回する
- 散歩に行く
- 運動をする
- 聖書の言葉を暗唱する
- シャワーを浴びる
- 顔を冷たい水で濡らす
- その状況について良いことを 5 つ考える（おかしく思えることでも OK！）

なぜなら、最終的に男性はいつか夫や父親となった時、あるいは仕事をする上でも、感情をコントロールする必要があるからです。それまでにまだ時間はあってもかもしれませんが。

感情豊かな子どもは感情のコントロールを学び、その情熱を生産性のあるものに向けることで、世界を変える人になれるのです。育てるのには苦勞が伴いますが、素晴らしい大人に成長する可能性を秘めています。