

小児科だより vol.80

きょうだいゲンカ

2023.5.1 発行

こんにちは。日の出が早くなるとともに、日差しも強くなり、新緑の季節となって参りました。静岡県中西部のお茶畑も新芽がぐんぐん伸びており、この便りがお手元に届くころには、まさしく一番茶の収穫時期を迎えているのではないのでしょうか。

さて、今月の小児科だよりは、育児相談などでよく聞かれる、『きょうだいゲンカを減らすにはどうしたらよいか?』という疑問に向き合ってみたいと思います。

はじめに押さえておくべきこととして、ケンカをしない姉妹兄弟はまずいないという事実です。親の役割は、経過を見守って、ゲームセットの宣告をする審判のようなものです。泣き声が聞こえたら、『ハイ、もうおしまい』と声をかけ、どなったり、説教したりせず、気持ちを落ち着かせて気分転換させてあげましょう。『自然な仲直り』を学び、そのような体験を繰り返すことが、その後の友達づきあいに役に立つとも考えられます。ただし、ケンカがヒートアップして危険なとき、たとえば、ハサミのようなものを投げたり、相手の急所を蹴るなど道徳に反した場合は、しっかり注意する必要があります。その場合、どのような行為がなぜいけないかをできるだけ感情的にならずに、優しく説明する必要があります。子どもの発達に応じて根気よく伝え、伝えながら子どもの成長を待つ姿勢も重要です。

きょうだいゲンカの原因でよくみられるのが、上の子がしていることに下の子が割り込んできて、上の子が下の子を払いのけることで始まるケースです。その場合、親は上の子に『邪魔されずに、一人でじっくりやりたかったんだよね』と言ってあげ、下の子には『お兄ちゃんのやっていることをみて、やってみたかったんだよね』などとお互いの気持ちを代弁して高まった感情を鎮めさせてから、解決策を提案するとよいかもかもしれません。

きょうだいゲンカに様々な取り組みを行った後でもいっこうに収まらない場合、どちらか一方あるいは両方が発達障害を有している可能性もあります。発達障害については、過去の小児科だよりに複数回にわたって書いてありますので、気になった方は参照してください。

度重なるきょうだいゲンカに、親がイライラして子どもたちに激しく怒鳴っている場面をときどき目にしますが、親が心理的に余裕がないと子どもにも悪影響をもたらします。『子育てを攻略するには、子どもではなく、自分の脳の攻略が必要である』という有名な言葉を自戒の念として胸にしまい、心に余裕をもって楽しく育児していきましょう。

