

「楽になる変換」

こんなことありませんか？

子どもがずっと家にいて、風呂を嫌がり、何日も同じ服を着たまま、ごろごろしている。

子どもにしてみれば、お風呂に入ったり、着替える「気力」が無いのかもしれない・・・
または、そんなことは「面倒くさい！」と思っているかもしれない・・・

そんな様子を見ていると、

「なんで風呂に入らないの！」「着替えくらいしなさい！」とイライラしてくるでしょう。
言葉にしたところで、動かない子どもにまた、イライラは募るばかりです。

そんなときはこんな風に考えたらいかがでしょう！

「風呂に入らなくても死ぬことはないよね」

「着替えをしないからその分、洗濯ものが減って助かるわ」

こんな風に思えると、気が楽になると思いませんか？

そのほうがずっと楽ですよ。

ガミガミ言ったところで、お互いの気持ちは離れていくものです。

このイライラを解消していく方が近道です。

大丈夫！

心が元気になれば、必ず、着替えるし、お風呂にも入りますから！

「そういえば、こんなこと」

舌打ちをし、睨みをきかせ、すぐ「面倒！」という中学生男子。

こちらもしんどかったので、対応を変えてみた。

「舌打ちをしてきたら」→「ありがとうってことだね」

「睨んできたら」→「そんなに見つめないでね」

「面倒と言ってきたら」→「楽しいんだね」

「何言ってるんだ！」との反応でしたが、そのうち苦笑いになった。

こんなやりとり、面白いなあって思う。

