

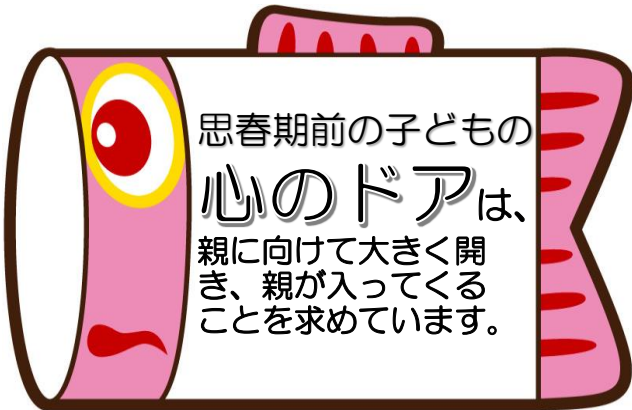
Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科専門医

保護者の皆さん、こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？実は私の娘は、長期ロックダウンされた某国に住んでいるのですが、料理がぜんぜんできないのです。外出もできず、外食もできずで、ついに自炊せざるをえなくなりました。日本ではガスが怖くて料理できないと正当化していたのですが、今はIHキッチンなので、料理をしてみたとのこと。ラインで肉じゃがや鶏のから揚げをつくった写真を送ってきて、感激しました！コロナで大変だけど、こんなミラクルを見せてもらえるなんて！このゴールデンウィーク、みなさんも子どものミラクル、何か発見できたでしょうか？



思春期前の子どもの
心のドアは、
親に向けて大きく開き、
親が入ってくることを求めています。



子どもは、この3つを求めています。

- ① 愛情 「愛してほしい」
- ② 関心 「見てほしい」
- ③ 前向きな注目 「認めてほしい」



今回は1つ目の『愛情』です

優しい声で話しかけたり

笑顔を見せたり

抱きしめたり

添い寝したり

「大好き」と言ったり

おんぶにだっこしたり

おすすめなのが**絵本**を読んであげることです。テレビを消して、スマホを置いて、子どもの好きな絵本を1冊、ゆっくり読んであげてください。



子どもがよく不機嫌になったり、けんかしたり、駄々をこねたり、手が付けられなくなることはありませんか。言葉で「弟や妹ばかりじゃなくて、私もちゃんとかわいがってほしい。さびしいよ」などと言えないものだから、態度や行動で示すわけです。それで、弟や妹と同じだけ構っても、ずっと不満げだったりすると、どこまでやったらいいのかわからなくなってきます。よく、心のコップが満たされるまでと言いますが、そんなにコップの大きさは個人差があるのでしょうか。実は親のイライラした態度や突き放す言葉が子どものコップに穴を開けて、いつまでもいっぱいにならないのです。愛情を示す時間を決めて、その時は顔も声も手も**その子のためだけ**に使うことに集中しましょう。短時間でも穴をふさぐことはでき、繰り返せばコップはいっぱいになります。

Dr.ひろみの処方箋

いつも機嫌のいい子には
1日1回、時々不機嫌な子には
1日2回、いつも不機嫌な子には
1日3回プラス頓服1回、
『愛情』を投与しましょう。
特にお兄ちゃん、お姉ちゃんには、
弟妹の2~3倍の投与が必要です。
まずは1週間続けてみましょう。

