

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 小児科医

保護者の皆さん、こんにちは。香川大学の鈴木です。

さて、前は ② 関心「見てほしい」でしたが、トライできましたか？ようやく子どもも学校に行ってくれるようになりましたが、長すぎる休みにすっかり生活習慣が崩れ、体もなまって疲れやすくなっていると思います。数か月前まで当たり前に来ていたことも、今はかなり努力が必要なのではないでしょうか。そんな時だからこそ、今回の「認めてほしい」は、使えるチャンスがいっぱいですよ！



大事な3つ

- 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」

今回お届けするのは、
子どもが求める3つのこと
③前向きな注目「認めてほしい」

今回のトライ

子どもがやったことを、すぐに具体的に 前向きな言葉をかけましょう。(1日1回が目標です)

とっても忙しい毎日ですね。そんな時は、まだできてない、何度言ってもわからない、あれダメ、これダメとモグラ叩きさながら、叱ってしまいますね。でも、それでうまくいったことがありますか？残念ながらモグラ叩きは疲れるだけで、子どもに嫌な記憶のみ残り、やる気と自信を奪うだけでまったく意味がありません。でも、認められたことは気持ちがいいので、脳の奥に染み込み、忘れません。そして、そのいい気持ちをもっと味わいたいと思うものです。それが人間の「やる気」です。「やる気のない子」は「認めてもらえていない子」なのです。

思春期になるとただ褒められても喜ばず、うっとうしそうにすることがあります。「褒めてやらそうとしてるでしょ。」なんて息子に言われたことを思い出します。ですから、「すごい。」「えらい。」ではなく、「〇〇して頑張っているね。」と努力を認めていることを伝えます。本音は「もっと頑張れ。」だとしても、とにかく子どもの「今」を「精一杯やっている。」「一生懸命考えている。」と前向きに受け取り、具体的に言葉に出して伝えていきましょう。

「今の自分」が認められ、受け入れられるとドーパミンが大量に放出され、幸せな気分になります。そうすると、「やる気」や「勇気」が生まれます。人はドーパミンを求めて「もう少しやってみよう。」と自ら動き出すのです。

- 子どもが作った料理やお菓子に「おいしいね！」
- 何か話したら「話してくれてありがとう。」
- 学校から帰ってきたら「今日もよく頑張ったね。」
- 洗濯物を畳んだら、「助かったよ。」



子どもの行動に文句や嫌みを言うのをやめて「前向きな言葉」を言うと、友達や家族にも優しい物言いができるようになって、交友関係や家族関係がよくなります。脳の中にドーパミンを出してやる気にさせるのも、「どうせ俺(私)なんて！」と暗い気持ちにさせるのも、私たち大人の言葉次第です。気になる口の利き方も大人次第なのかもしれませんね。