

Dr.ひろみの

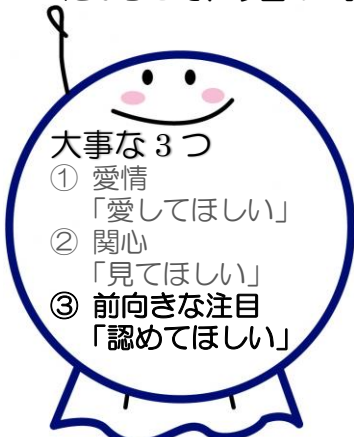
# ハッピー子育てひろば



☆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？ようやく子どもも幼稚園や小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体がなまって、疲れやすくなっていると思います。今まで当たり前でできたことも、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」。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 ほめましょう。  
(1日1回が目標です。)

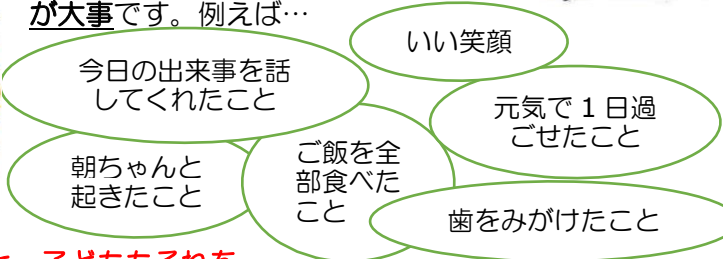


とっても忙しい毎日ですね。そんな時は、まだできてない、何度言ってもわからない、あれダメ、これダメとモグラ叩きしながら、叱ってしまいますね。でも、それでうまくいったことがありますか？残念ながらモグラ叩きは疲れるだけで、子どもに嫌な記憶のみ残り、やる気と自信を奪うだけでまったく意味がありません。でも、ほめられたことは気持ちがいいので、脳の奥に染み込み、忘れません。そして、そのいい気持ちをもっと味わいたいと思うものです。その人間の特徴を生かして、**子どもに脳内スタンプを押す**ことをお勧めします。



子どもがよいことをした時、**何がいいのか、具体的に言葉にしてほめたり感謝してください。**そうすると、脳の中に具体的な状況と共に「いいね！」スタンプが押され、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、またそのいい行動を人間は繰り返そうとします。**悪い行動をやめさせるのではなく、いい行動を繰り返させることが大事です。**

子どものいいところやがんばりをハンターのごとく探し、その瞬間を逃さずに、「お皿を運んでくれてありがとう。」「机に向かってがんばってるね。」など具体的にほめましょう！ほめるコツは、すでにできている**当たり前のことを認めてあげることが大事**です。例えば…



**いいところを言葉にしていると、子どももそれを真似して友達のいいところに気づきやすくなり、交友関係がよくなります。**家族に対して、してもらったことに素直に「ありがとう。」と言えるようになり、一石二鳥です！「すごいね。」や「えらいね。」だけでは、ほめられた記憶に残らないのでご注意ください！