

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

みなさん、香川大学医学部の鈴木です。休校が明けて1ヵ月以上が経ちました。いかがお過ごしでしょうか？急に授業が詰め込まれて勉強量も増えただけでなく、給食も1人ずつ前を向いて食べないといけないうなど、学校で過ごすことが、以前より楽しいものではなくなっていること、体や心にかかる大きな負担に子どもたちが悲鳴を上げているのではないかと心配です。以前よりイライラしたり、元気がなくなったり、朝起きられなかったり、学校に行きたくないと泣いたり、おねしょが始まったり、髪を抜いてしまったりなど、心配な症状はありませんか？今日はそんな子どもたちのために親ができることを考えましょう。



今回お届けするのは、
①安全・安心して過ごせる環境作りです。
月 日

大切にしてほしい「子育て5原則」

心の安全とは安心できること。安心して休むことができ、初めて「明日もがんばろう。」という気力につながります。子どもに休むことを許していますか？

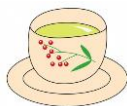
私も、家でダラダラしている子どもを見ると、すぐに「あれやれ、これやれ。」とやってうるさがられたものでした。「やるべきこと」に追い立てられ、叱られ、怒鳴られてばかりだと心は休めません。



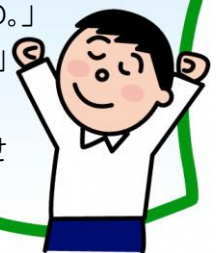
- ① 安全・安心して過ごせる環境作り
- ② 積極的に学べる環境作り
- ③ 一貫した、わかりやすいしつけ
- ④ 適切な期待感をもつ
- ⑤ 親としての自分を大切にする

親の笑顔を見て、穏やかな声を聞きご飯を食べて、ハグされゆっくり眠ることで五感が「安心」で満たされます。

親は勉強の遅れが気になって、子どもにがみがみ言って追い詰めてしまいがちです。でも、今は「辛くしんどい時期」であることを分かってください。「長い時間、授業で大変だったね。よく頑張ったね。ちょっとゆっくりしようか。」と親に言われるだけで、心が救われます。「しんどい時にしんどい。」と言え、笑顔で休ませてくれる家庭が、心のガソリントankを効率的に満タンにしてくれます。



魔法の言葉「だいじょうぶ」
叱ったり、否定的な言葉をぐっと飲み込んで、まずは「大丈夫！」と子どもに言ってみましょう。
「また失敗したの。」
「何回言えばわかるの。」
「なんでできないの。」
と責められるなら、誰も一歩を踏み出せません。



安心は、子どもが失敗しても「大丈夫！」、つまずいても「大丈夫！」、そういう「大丈夫！」な雰囲気から生まれます。そしてそこから、新しいことにチャレンジする勇気が生まれます。