

Dr.ひろみの

子育てのお悩み Q&A

子育て中の自分に困っていますシリーズ

その1

気持ちのゆとりがないと怒ってしまったり、子どもにあたってしまうことがあります。どうしたらいいのでしょうか？



回答者：鈴木裕美

完璧な人はいません。いろいろなすることも、落ち込むこともあるのです。子どもに当たってしまうこともあるとは思いますが、そんなに気にすることもありません。なぜなら、子どもたちはとても寛容で、私たち母親（父親）を許してくれるからです。（ここでは子どもを大いに見習うべきところですね！）気持ちが落ち着いたら、「あの時はごめんね」と抱きしめてあげたらそれでいいのです。失敗しても、あとから「ごめんね」と謝ればいいんだよと身をもって教えてあげられるいい機会だと思います。

その2

仕事が忙しくてなかなか子どもと向き合う時間がありあません。短時間でも効果的な子どもとの関わり方があれば知りたいです。

子どもとの関わりは、量より質が大事です。イライラしていたり、スマホばかり見ているお母さんと1時間一緒にすごすよりも、1分間自分の目を見て機嫌よく話を聞いてくれる方が、子どもはよっぽど幸せを感じ満足します。呼ばれたら優しい声で「なあに？」と答える、目を見て1分間話を聞く、すれ違う時に頭をなでる、1日1回「寒いのに、今日も元気でがんばったね」など前向きな言葉をかける。会う時間もないなら、ラインスタンプで「いいね！」「大丈夫！」「大好き！」でもいいです。子どももあなたが忙しいのはわかっています。忙しいあなたが子どもと過ごすほんの少しの時間を大切にできること、自分のために手を止めて顔を見る、話に耳を傾ける、温かい言葉をかけてもらえたと子どもが感じられることが大事です。