

Dr.ひろみの

子育てのお悩み Q&A

子どものこんな性格に困ってますシリーズ

その1

子どものメンタルが弱いのですが、どうすれば強くなりますか？



回答者：鈴木裕美

メンタルが弱いのは自信が足りないからで、自信は安心感から生まれます。他人と比較したり、望まないチャレンジを強要されて失敗したり、その失敗をみて親が落胆したりすると安心感が損なわれます。「他人なんてどうでもいい。今のあなたにはできることがたくさんある、失敗することが学びなんだから、たくさん失敗しなさい。」と親が繰り返し伝えることが大事です。

メンタルが弱い子は、親の顔色に非常に敏感です。あなたが怒っている、自分にがっかりしている、言っていることと本当に思っていることは違うとわかると委縮します。ほめるなら本気で褒め、失敗していいと安心させたいなら、自分の失敗談をたくさん話してあげてください。そして、「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と繰り返し伝えてください。

その2

子どもが主体性に欠けていて指示待ちくん状態です。どうしたらよいですか。

やりたいことや自分の気持ちが無視され、やるべきことばかりが強調されていると、主体性がなくなります。「あれやれ」「これやれ」と言わず、何がしたいか、どうしたらいいと思うか聞くようにしましょう。最初は無反応でイライラするかもしれませんが、長期間抑圧されていると、安心して自分の気持ちや欲求を伝えられなくなります。そんなふうに子どもをさせてしまった様々な環境がいけなかったのだと考え、決して子どもを責めてはいけません。

主体性を育てようと「好きにしなさい」と突き放すのはダメです。余計不安になります。気持ちが言えたら、「なるほど。そういう考えもあるね」「おもしろいこと言うね」など認めて励ましましょう。安心したら、積極的に動き出せます。