



教えて!ひろみせんせい!

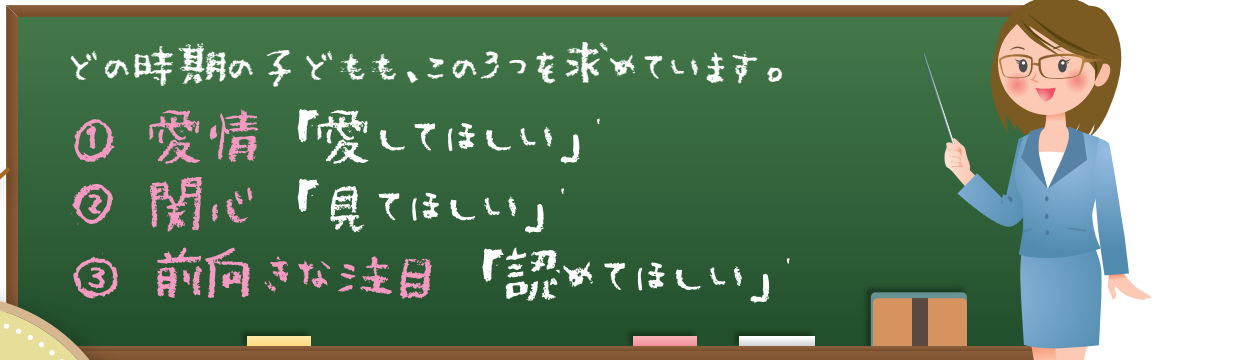


☆プロフィール☆
鈴木 裕美(すずき ひろみ)
香川大学医学部
小児科専門医

楽しく子育てする秘訣を小児科専門医 鈴木裕美先生に教えてもらうこのコーナー。子どもとの関わり方やちょっとしたヒントなど、知っておくと親子関係がグッと良くなる情報を毎号お届けします。

今回は、子どもが求める3つのことの1つめ「愛情」についてです。思春期前の子どもの心のドアは、親に向けて大きく開いているので、親からの愛情を素直に受け入れやすくなっています。

子どもが親のあなたに求めていること、それらを十分に与えることが最も大事。



今回は
1つ目の
『愛情』
です



おすすめなのが**絵本**を読んであげることです。テレビを消して、スマホをおいて、子どもの好きな絵本を1冊、ゆっくり読んであげてください。



☆**小学校高学年になるのに、小さな弟や妹に嫉妬して、「抱っこしてもらってずるい」とか、「弟(妹)ばかり」と言って、ぐずぐずすねたり、ささいなことで怒って兄弟げんかをすることはありませんか?**

わかってはいるけど、忙しくてイライラしている時はそんな姉や兄がかわいく思えないこともあるでしょう。それは当然の感情なんです。私もそんな経験があります。思春期に入ったら、心のドアをばたんと閉じて、自分のことをわかってくれないという「怒り」や「恨み」となって、様々な心身の症状を表します。

そうなる前に、ぜひ、**弟や妹の2倍から3倍を目安に愛情を表現してください。**心のコップがいっぱいになれば、弟や妹たちにも優しくできる余裕ができます。



レッツトライ!!

♡ **1日1回、愛情を示してみましよう**

帰宅した時に

だんらんの時

寝る前に

愛情を感じてリラックスすると自律神経が安定して、よく眠れますよ。



いかがでしたか。小さいうちは愛情表現できていても、大きくなるにつれ、お互い恥ずかしくなりがちですよね。いくつになっても子どもに愛情を示すことは大切です。今からでも遅くはない!ぜひ、トライしてみてください。