



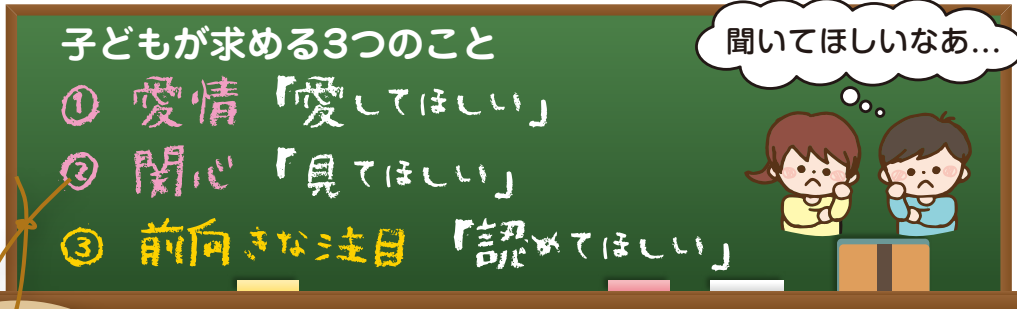
教えて!ひろみせんせい!



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。

☆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

今年は激動の学校生活ですね。長期の休校に学校再開後は長時間授業に無言で食べる給食、短い夏休み、楽しみだった行事も中止。「勉強が遅れるのが心配」と、いつも以上に親から煽られ、できていたこともできなくなったと叱られ、学校生活についていけない心と体が悲鳴をあげているのではないのでしょうか。そんな時だからこそ、今回の「前向きな注目」は弱った心の治療としても絶対に必要です。



今回は
3つ目の
『前向きな注目』
です

子どもがやったことには、すぐに**具体的、かつ前向きな言葉**をかけましょう!(1日1回が目標です。)

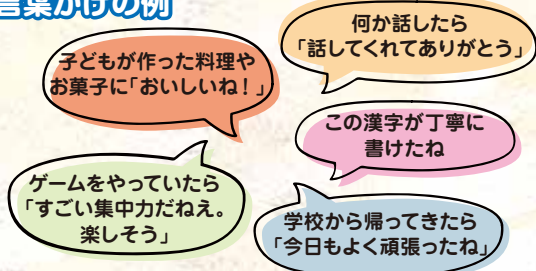
親の不安や心配を子どもに直球でぶつけてしまうことはよくあることです。まだできてない、いう事を聞かない、こんなんでどうするの、あれダメ、これダメとモグラ叩きさながら、叱ってしまえますね。子どもは自分の心を守るために「聞かない」という技を磨くか、言う事を聞きながらも「本当に自分はダメな人間なんだ」と心に刻み込むかのどちらかです。一見、親の顔色を見ながら言う事を聞く子は「いい子」ですが、心のダメージは大きいです。「聞かないフリ」をしている子もいずれ「自信」や「やる気」を失い、親子関係が悪くなるだけでモグラ叩きは誰も得をしません。子どものためにできること、一緒に考えていきましょう。

覚えておくこと

1. 子どもは誰でも「積み木」を積み上げながら生きている。
2. 「隣の積み木」や「まだ積んでいない積み木」を気にしたり、指摘したりしない。
3. 子どもの「積み木」を**具体的に言葉にしてほめたり、前向きな言葉でコメントしたり、感謝してみてください**。そうすると、脳の中に具体的な状況と共に「いいね!」のスタンプが押され、ドーパミンが大量に放出され、幸せな気分になります。それが「やる気」を生み出します。「やる気のない子」は自分の積み木を認めてもらえない子です。



言葉かけの例



心配や不安は一旦おいておき、前向きな言葉をかけていると、子どもは家族に認めらたと感じ家庭に居場所ができ、安心して物事に取り組めるようになります。北風と太陽のお話をご存知ですか。「もぐら叩き」が北風で「前向きな言葉かけ」が太陽ですね。どちらの方が子どもが動くのか?人が自主的に動くのは、ドーパミンが出る時というのを知っていれば、答えはわかると思います。

オススメの本

1. 「かがみの孤城」辻村深月著 不登校の中学生7人の物語。思春期の子どもたちの心を丁寧に描くミステリー。強く引き込まれ、最後は驚きと感動でいっぱいになります。
2. 「失敗図鑑」大野正人著 すごく人ほどだめだった話の数々に、ものすごく励まされます。親子で読んで笑い飛ばすもよし、自分の失敗と重ねて語り合うもよし。

