

わたしの子育てこれでいい…？

子育てをがんばるパパ・ママへ ～ こんなことで悩んでいませんか？

- 子育てに自信が持てない
- イライラして、子どもにあたってしまうことがある
- しつけのことで、どうしていいかわからないことがある
- 子どもの悪いところばかりが目についてしまう
- 感情的になって怒鳴ってしまうことがある
- 母親、父親のどちらか一方に子育ての負担が偏っている
- 忙しくて子育てがおろそかになっている気がする
- 身近に相談相手がなくて心細い



思い当たる項目はありませんでしたか？
子育てをしていると、だれでもイライラすることがあります。
しかし、不安や悩みを抱えたまま育児をしていると、気づかないうちに子どもを傷つける言動をとってしまうことがあります。



イライラしてしまう・・・こんなときは？

深呼吸をしてみましょう

子育てをしているとイライラしてしまう場面はたくさんあります。そんなとき、まず深呼吸をして気持ちを落ち着かせてください。

深呼吸の効果

- 気持ちを落ち着かせ、リラックスを促します。
- 代謝がよくなり、疲労回復効果があります。
- 自律神経を整える効果があります。



たまには自分の時間も必要

子育て中だからと我慢ばかりしていませんか？「疲れたな」と感じたら、子どもと離れてみることも必要かも…家族に子どもを預けたり、一時預かりなどのサービスを利用したりして、リフレッシュしましょう。

子育て仲間を作りましょう

「最近、子どもとしか話していない…」
そんなとき、子育て仲間がいれば、悩みを共有できたり情報交換ができることもあります。子育て支援センターなど（P14）に遊びに行ってみませんか？

困ったときは助けをもらいましょう！

子育てが苦しいと感じることは誰にでもあります。そんなときは、無理をせず家族や周囲の人の力をかりましょう。身近に頼れる人がいないときは、公共機関などの相談窓口（P23参照）にご連絡ください。



しつけてどうすればいいの？

子どもは、日常生活の中で失敗を繰り返しながら、多くのことを学んでいきます。「ほめる」「叱る」のバランスをとりながら、子どもの自主性を伸ばすような働きかけをしていきましょう。

いまできていることを具体的にほめる

叱ったあとでもがんばってきたときには、「〇〇できて、えらかったね」などと何が良かったのかを具体的に伝え、ほめてあげましょう。小さな子どもには、ほめるときにスキンシップを取ることも大切です。

問題解決のヒントを与える

子どもの失敗をとがめるだけでは、子どもは何がいけないのか理解できていないことがあります。「〇〇したからこうなった」と具体的な説明をしましょう。さらに「次からこうしてみたら？」と解決のヒントを与え、見届けてあげましょう。



できるまで待ってあげる

忙しいときなど、子どもを急かしてしまうことはありませんか？大人には簡単なことでも、子どもには時間がかかることが多いものです。忙しい毎日ですが、子どもの状況を理解しながら、ときにはじっと待ってあげることも必要です。

失敗は成長へのステップ

子どもが失敗したり、わがままを言って困らせるとき、むやみに叱っていても親の心も疲れてしまいます。それらの行動を「成長へのステップ」と前向きにとらえて、ゆとりある気持ちで子どもと接していきましょう。

しついで心がけたいこと～しつげとはいえない対応

子どもが、危険な行為をしたり他人を傷つけるようなことをしたときは、なぜよくなかったのかを簡潔に伝え、どうすればよかったのかを言い聞かせる必要があります。子どもが、ちゃんと理解して同じ失敗を繰り返さないように、次のポイントを押さえながら教えていきましょう。

暴力は絶対にダメ

叩いていうことを聞かせようとすると、体罰はしだいに歯止めがきかなくなってエスカレートする危険性があります。



傷つけることばを使わない

「ダメな子」「あんたなんか嫌い」など、思わず言ってしまったことばで子どもの心は深く傷つきます。

他の子どもと比較しない

「〇〇ちゃん是可以るのに…」などと他の子と比べられることは、子どものやる気を奪います。



過去のことを蒸し返さない

「あのときもそうだったでしょ！」と過去の失敗を持ち出すと、子どもの自尊心を傷つけます。

ダラダラと叱らない

叱るときは、できるだけ短くキッパリと。くどくど同じことを繰り返すのは逆効果です。



自信のない曖昧な態度をとらない

日ごろからまっすぐに子どもと向き合うことで、親子の信頼関係が築かれます。