

ほめ上手で、子どもに笑顔と未来を

●問合せ先 子育て支援課児童家庭係 ☎72-2111内線474

子育て中、疲れたり、気持ちにゆとりがなくなったりすると、思わず感情的に怒鳴ってしまうことがあります。いきすぎたしつけは、子どもの成長や発達に悪影響を与え、ひどくなってくると虐待に発展する危険性があります。

しつけで心がけたいこと

- 暴力は絶対にだめ
- 「ダメな子ね」「あんたなんて嫌い」など傷つける言葉をいわない
- 無視しない
- 他の子どもと比較しない
- 過去のことを蒸し返さない、くどくど何度も繰り返ししからない

「怒らない」しつけ

①上手にできたらほめる

「よく頑張ったね。えらかったね」「順番守れたね」「約束を守ってくれてありがとう、うれしいわ」「手伝ってくれるので、ママ助かるわ」など、何が良かったかを言葉や態度で具体的に示しながらほめてあげましょう。ほめられる⇒求められたという喜び⇒自分に自信がつく、自分を肯定できる⇒新たな意欲が生まれるなど良い連鎖が生まれます。

②できるまで待つあげる

大人の都合で急がせるのではなく、子どもの状況を理解して、じっくり待つあげるゆとりが必要です。

③問題解決のヒントを与える

怒らないで具体的に何が悪かったのか問題解決のヒントを与えましょう。「今度はこうしてみようか」など声をかけましょう。

イライラしたときは

- ・深呼吸して心を落ち着かせる
- ・いったんその場を離れる
- ・ガムを噛む
- ・自分の気持ちやその原因になっていることを紙に書いてみる
- ・ラベンダーなどの落ち着く香りをかぐ
- ・自分なりの瞑想で気持ちを落ち着かせる
- ・軽い運動やストレッチする
- ・幸せなことを想像してみる

頑張りすぎないで

子育てに追われるばかりでは、息が詰まることもあります。

- 完べきを求めないようにしましょう
- 家族に子どもを預ける、一時保育を利用するなど、リフレッシュする時間を持ちましょう
- 子育て仲間を作りましょう。悩みの共有や情報交換ができます

夫(パートナー)のこんな一言が大切です

夫が仕事などで忙しく、子育てに十分な協力ができないときは、妻をねぎらう「頑張ったね」「いつもありがとう」など、言葉で伝えることが、子育てママの励みになります。

…………… 子育てのことで悩んだらひとりで抱え込まないで、ご相談ください ……………

子育てをしていると、誰でもちょっとしたことで心配し悩みます。それを誰かに話すことにより、こころが楽になるかもしれません。家庭や学校、地域社会との関わりの中で考え、解決のためのお手伝いをします。

子育て支援課家庭児童相談室
☎72-7480(直通)

家庭児童相談室は0～18歳までのお子さんについて、さまざまな心配ごとの相談を受け付けています。秘密は厳守しますので、お気軽にご相談ください！

子育て支援コンシェルジュ
☎72-2111内線472

お子さんや子育てに関する総合窓口です。詳細は、19ページをご覧ください。