

がんばっているお父さん・お母さんへ

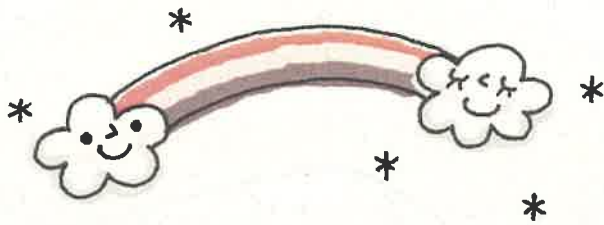
子育てまっただ中のお母さん、「いいお母さんになるんだ」と無理してがんばっていませんか？
昔の子育ては家族みんな（おじいさん・おばあさん・おばさん・年上のきょうだいなど）でしてきまげに。
そして地域社会の人たちが子どもたちをやさしく厳しく見守っていてくれました。

でも今は核家族の時代となり、子育てをお母さんひとりで担うことが多くなってしまいました。
イライラするのが多くないですか？

イライラするのはお母さん自身が無理をしているサインだそうです。お子さんを怒鳴ってしまって
落ち込むよりもお母さんのイライラを先に解消してあげましょう。だからこのご時世…

イライラ解消、ストレス解消なんて出来ないう…そんな声が聞こえてきそうです。

まず「〇〇しなきゃ」（そうじ・洗濯など）という「やらなきゃいけない」を捨ててみませんか？



「〇〇しなきゃ」という言葉を「やらなきゃいけない」と理解している人にとって、子どもの成長の段階を待たないほど、教育熱心になってしまいがちです。
もしかしら、お母さん自身が「〇〇できない子は悪い子」といったメッセージを、自分の間から送られてきたらどうでしょうか。
「わたしはわたし、これでいい」というのびのびとした自己肯定の気持ちがないと、子育ても不安になりがち、力が入りすぎてしまいます。
間違っていても自分の顔を見てみてほしい、ほら、子育てががんばっているお母さんの顔が写っています。ちょっと寝ているのはがんばっているあかし。
「よくやっているわ」と自分で自分をほめてあげてください。

① 叱りすぎのお母さん 「がんばってるね」と自分をほめよう

子どものことを心配し過ぎて過干渉になっているお母さん、子どもを叱ってばかりいる自分を責めていませんか？
「わたしはダメなママだ」と落ち込んでいませんか？
間が過干渉になるのは、「こんな子に育って欲しい」という理想があるからです。間ですら理想があるのは当然です。でもその理想に縛られて、子どもの望みが聞かれない、伝えることができなくなってしまうのは、なぜでしょう。
それは、お母さん自身が「もつとがんばらなくては」という強い思いや「もつとがんばればよかった」という後悔を隠しながら子育てをしているからです。

がんばり過ぎないほうがいいことがあるが、あります。

大和書房

佐々木正美 著

「子育てでいちばん大切なこと」

「かわいがり子育て」

より 抜粋

赤ちゃんとどんな風に過ごしていますか？

ある日、窓口にお越しになったお母さんが、「赤ちゃんは何を話したら良いのかわからなくて…」と相談してくれました。

生まれてからまだ数ヶ月、言葉なんてわからないと大人は思いますが、

言葉の意味はわからなくても、おなかの中で聴いていたお母さん・お父さんの声はわかります。そして好意を持って話かけてくれているのもわかります。

お父さんや、お母さんが見たもの、感じたこと、何でも良いんです。

「今日はあついな、汗出ちゃうねえ」「お花きれいだねえ」「美味しい物、

食べに行きたいねえ」などなど。赤ちゃんは **お父さん、お母さんたちの笑顔に**

こめられたたくさんのメッセージを受け止める不思議な力を持っているんです。

ですから、お父さん、お母さん、話しかけることが苦手なら、赤ちゃんをニコニコと

笑顔でなぐめていたって良いですし、赤ちゃんのプクプクほっぺをツンツンと

やさしくつついて遊んだって良いですし、赤ちゃんが発した音を真似したって

良いんです。出来そうなのは感じませんか？

イヤイヤマンと一緒にいるお父さん・お母さんへ



着替えもイヤ!

片づけるのもイヤ!

遊ぶのもイヤ!

いったいあなたはどうしたの!

半年以上も激しい反抗期が続いています。

これでいいの?!

私がお母さんの限界。

イヤイヤがおさえられません。

(2歳)

何と言っても「イヤ!」「ヤダ!」とアノジメクな反応をする子どもの相手をするのは本当にたいへんですよね。大人にとっては困るヤダヤダ。イヤイヤ期ですが、本当は喜んで良いものなのです。それは何故かと言うと...

フんなボク
でも好き?



安心しているから
子どもは、親に反抗します。
「こんなワルでも好き?」と、
反抗します。

安心してもらえている証拠だからです。

...そうだとすると、こう毎日じゃ嫌になりますよね。そんな時は

「○○と△△、どちらが良い?」と子どもに選んでもらうとスムーズにいく事が
多いです。もちろん○○も△△もどちらを選ばれても大丈夫なものを用意して
ください。もしくは「そっかーイヤかあ... ① ○○してくれると嬉しいんだけどなあ」②

と返してみる。どちらも保育士が園で使っている方法です。—①でイヤっていう
気持ちを受け止めてもらえたから—②を聞いてあげても良いかなって気持ちに
なってくれるようです。

子どもは、自分の言うことを
よく聞いてくれた人の言うことを
聞くんです

子どものこと、甘やかして

みませんか?