



子育て八ヶ岳通信  
**のびのび**  
 ころおだやが、子育て



どう、ほめたら良いの？

—「結果」よりも、「経過」が大事だよ！—

最近、子育てセミナーなどでよく聞かれるのは、「子どもを、どうほめたら良いですか？」という質問です。私は、いつも「ほめるのは、結果ではなく、経過をほめてください」とお答えしています。

「え!？」という反応が返ってきますが、結果をほめると、ほめないと何もしない、とか、できないことや苦手なことはしない子どもになる可能性があります。

経過をほめる為には、子どもがしていることを「見守る」ことが必要になりますが、「経過をほめる」と子どもは、自分が見守られてる感があり、そこから安心感が生まれます。

そして、たとえ結果が出なくても、「頑張ること」は大事だと思う気持ちと忍耐力が育ちます。また、たいして頑張らなかったときに結果をほめられても、子ども自身もあまりうれしくないようです。

一生懸命作ったのに失敗してしまった夕飯を、「おいしいよ。一生懸命作ったんだね」と言って食べてもらえると、「次は、頑張ろう!」と思えますよね。子どもも、それと同じです。そして、頑張れば、結果はきつとついてくるのだと思います。ママ、パパ、いつも頑張っていらっしゃいますね!

その気持ちがステキです!





## ほめてばかりで大丈夫？

### － 基準は、大事！ －

「子どもをほめて育てる」という考えが定着してきていますが、実践できる家庭は少ない気がします。それは、日常生活の中では、子どもは「ほめられること」よりも、「大人がしてほしくないこと」をする方が多いからかもしれません。

そう考えると、「子どもをほめて育てる」よりも、「批判しない子育て」のほうが、現実的で、バランスのとれた接し方と言えそうです。

「してはいけない事」をしたら、理由は説明せずに、シンプルに「ダメだよ」と声かけをしましょう。親が子どもに教えないといけないことの一つに「社会のルール」が含まれていますので、「ダメだよ」で教えていけばよいですね。

理由なしの「ダメだよ」は、批判的でも攻撃的でもなく、ニュートラルです。「ダメ」の理由は、もっと成長してから伝えたらよいと思います。

子どもは、「ほめられる」よりも「怒られない」方が好きです。頑張ったらほめて、してはいけないことをしたら「ダメだよ」の方が、ママもパパも楽ですよ？

生きることは、バランスをとること。「過ぎたるは、及ばざるが如し」。そして、叱るためには親の基準が同じであることが大事なので、一度、ママとパパ一緒に、「ダメ」の基準を見直してみてくださいね。



子育て八ヶ岳通信

# のびのび

こころおだやが、子育て



ちょっとだけ、意識してみましようか

— 心の声を聴いてみて! —

おチビさんがいるママは、「世界一忙しい」!何かをしなければならぬ、といったことはなくても、一日がバタバタ、ノロノロ。達成感を感じることもなく、何となく一日が過ぎていきます。ただ、ママにとってはバタバタ、ノロノロでも、それはおチビさんが成長するためには、とても大事な栄養です。

そんな大変な日々の中でママができることは、「自分の気持ちを意識すること」。

「え?なんで?」と思われるかもしれませんが、自分の気持ちを分かっていない人って多いんです。自分の気持ちが分からないと、その対処も分からないので、気持ちが下がってくることにつながります。

やり方は、簡単。何かしている時に、「私、今、うれしい?悲しい?怒ってる?不安?」と自分に聴いてみてください。そして、答えがでたら、「そうなんだね」と自分の気持ちを受け止めてください。

「気持ち」に、良い悪いはありません。自分の気持ちを受け入れられるようになると、そう感じた理由も分かるようになって、対処できるようになりますよ。

自分の気持ちが分かるママは、人の気持ちも分かるママです。気持ち美人になりましょう!



子育てハガキ通信

のびのび

こころおだやか、子育て



## 私って、ダメ母かも? — 完璧ママ症候群 —

最近、「私、何にもする気がなくて…」とおっしゃるママが増えてきています。

色々な事情があるのでしょうけれど、原因を一緒に考えていくと行きつくことが多いのは、「私、完璧になりたい」というママの思いです。

完璧主義の裏側には、「完璧であれば、過去の過ちをリセットできる」とか、「人の目が気にならなくなる」とか、「もっと愛されるようになる」という偏った考えがあるような気がします。

ちょっと、ご自分に「私が完璧なママだったら、子どもはどんな子どもに育つのだろう?」と聞いてみてください。

極論かもしれませんが、完璧な子どもはミスをしません。ミスをしないということは、何もできない・しない子なのかもしれませんし、ママを必要としない子かもしれません。そして、「完璧」とは、現実には存在しない基準なのだと気づかれると思います。

考えるのが苦手な方は、「完璧でない親であること自体が、子どもにとって最高の贈り物だ」と思って下さい。

「え!それって、何もしないことですか?」と思われるかもしれませんが、もう、すでに努力なさっているから、大丈夫ですよ。

完璧でないママは、生き生きしていてステキです!





子育て八かき通信  
**のびのび**  
 ころおだやが、子育て



## 「怒る」と「叱る」の違い、わかるかな？

### － 「ムカツ！」と「ドキッ！」 －

「怒る」と「叱る」を使い分けているママやパパは、ほとんどいません。また、5歳ぐらいの子どもたちに「何が一番イヤ？」とたずねると、ほとんどの子が「ママに怒られること」と言います。

「怒る」と「叱る」を簡単に分けると、「叱る」は子どもの安全や生きて行く上で必要なルールを守らなかった時で、「怒る」は親が自分の怒りを表現することなのだと思います。

例えば、外出前の準備をしている時に、「どうして早くできないの！」と言ってしまうのは、「遅れてしまう」とか「時間がない」など親の都合に関連した事であり、自分の怒りの八つ当たりであることが多い気がします。

特に、子どもが小さい時期は、危ないことをしない限り叱る必要はないため、おチビさんを怒ると自己嫌悪になってしまうママが多いのだと思います。

怒りという感情は、とても大事な気持ちです。ただ、自分の怒りを子どものコントロールのために使うのは、疲れるだけなのでやめた方が良いでしょう。

「ムカツ」と来たら、たぶんそれはママの気持ち。「ドキッ」ときたら、それは危ない事をした時なので、しっかり「叱って」下さいね。





子育てハガキ通信  
**のびのび**  
 こころおだやが、子育て



子どもに伝わるしつけ方  
 — 効率悪いと、伝わらないよ —

「何回言ったら分かるの!」「ダメって言ったでしょう!」「なんで、できないの!」等、(私自身も言った覚えがある言葉ですが)考えてみると、これはとても効率の悪い叱り方です。

乳幼児にはこのような叱り方はしないと思いますが、これでは、叱り始めた途端、子どもに「聞くスイッチ」を切られてしまいます。

子どもが聞いてくれる叱り方で大事なものは、お説教でも説得でもなく、「感情的でないこと」です。

「ダメ」を伝えなければ、「ダメだよ」で良く、その理由をクドクドと説明する必要はありません。また、「何回言ったら分かるの!」と言った嫌味も必要なく、して欲しいことを「しなさい」というだけで良いのです。「なんで、できないの!」に至っては、「それは、ちゃんと教わっていないからです」という答えが子どもから返ってきそうです。

子どもの年齢が低いほど複雑な内容は伝わりませんので、理由を述べることなく、「して欲しくないこと」を単刀直入に伝える練習をしておきましょう。

「これ、しなさい」と言われた方が、「これ、していないよね」と言われるよりも、受け取りやすいと思いませんか?そして、自分にもやさしくなれますよ!



子育て八ヶ岳通信

## のびのび

こころおだやか、子育て



## 子どもに伝わるしつけ方

## — 親がお手本 —

しつけの目的とは、将来自立し、社会のルールに沿って生き、円滑な対人関係を築くためのスキルを身につけることです。たたいたり、どなったり、口うるさくなじったり、おだてなくても、子どもをしつけることはできると思います。

一番大切なのは、「成長に合わせたしつけであること」。そして、子どもは親が言ったことではなく、親の行動を真似ますので、「親がお手本となること」。この2つのポイントさえ押えておけば、あとはそれほど難しくありません。「良いふるまいをしたらほめ」、「良くないことをしたら叱り」、「大人が困ることをしたら、取り合うのをやめ」、そして「ルールをつくり、折にふれて繰り返す」ことが大事なのだと思います。

また、伝え方も大切です。「なんで、そうするの?」とか、「何回言ったらわかるの!」などと間接的に伝えるより、直接的に「こうしてみようか」とか、年齢によっては「どうしたらよいと思う?」という言い方のほうが子どもには分かりやすく、バランスのとれたコミュニケーションができるようになります。

ママやパパはおチビさんのお手本なので、複雑に考えず、頭でっかちにならないように、背筋を伸ばし、颯爽と進んでくださいね!





子育て八ヶ岳通信  
**のびのび**  
 こころおだやが、子育て



**お出かけ先での「困った!」**

— **痾癩(かんしゃく)の心理と対処** —

お出かけ先で子どもがダダをこねると、周りの目も気になり、困ってしまいますよね。また、子どももふだん行かないところに行ったり、人混みに出たりした時の方が、痾癩を起こしやすい気がしませんか？

おチビさんの痾癩は、自分の思い通りにならないときに、「怒り」や「緊張」を発散するために起こりますが、親ができる対処法は「冷静であること」で、治まるまで待つしかありません。ただ、ひんぱんに痾癩を起こす場合には、親がかまってくれることに味をしめている可能性もありますので要注意です。

おチビさんは疲れると痾癩を起こしやすくなりますので、外出の際は、「今日はおとなしいから、用事をもう一つしてしまおう」などと、大人の都合で決めるのはやめましょう。計画通りにできたら、それを喜び、それ以上は求めないことも大事です。

「もっと、もっと」と思い始めると、その気持ちがあせることにつながります。子どもが痾癩を起こした時にも、「早くやめてほしい」と思い始めると、その気持ちは子どもに伝わって、やめなくなってしまう。

おチビさんが痾癩を起こして、ママが怒ると、親子で痾癩を起こすことになりかねません。クール(冷静)になりましょう！







子育て八ヶ基通信  
**のびのび**  
 こころおだやが、子育て



**これさえ、押さえておけば大丈夫**  
**— 子育ての基準 —**

今は、情報過多の時代です。何か知りたいと思って調べても、答えが多すぎて迷ってしまいます。何かを選択する際、5択以上だと決められなくなるのはご存じですか？  
 子育て関連の情報も同じです。

子育ての基準も同じで、「良かれ」と思って多くを取り入れると、親としての軸がぶれてしまいます。また、「せねばならぬ」が多いと、する方も、される方も、疲れてしまいます。

「子どもに、何を身につけて欲しいのか」について考えてみると、次の4つの基準が大事だと思います。

1. 自分の体は自分のものである、という感覚的な思い。  
 (だから、トイレ・トレーニングは無理強いしないで)
2. 親から守られている感覚。  
 (手を出さず、見守るだけでOK)
3. 簡単な時間割を作って繰り返すこと。  
 (安心感や先を見越した能力が芽ばえます)
4. ママやパパからの共感。  
 (気持ちで反応してくれること)

そうです。特別な事は、何にもありません。しいていえば、「手は出さず、焦らず、のんびりと」を今のうちに、イライラしないできるようにしましょう。この基本があると、子どもの背中を押し過ぎることのないサポートが、将来できるようになりますよ！





子育て八かき通信  
**のびのび**  
 ころおだやが、子育て



## 心のお掃除

### — ママ、いつもありがとう! —

デトックスが流行っていますが、忙しいママには「心のデトックス」も必要です。年末とかお誕生日にでも、1年に1回、定期的にデトックスをしてみませんか？

やり方は簡単。まず、1年を振り返ります。何をしていたかはあまり覚えていないと思いますので、イベントから書いてみましょう。きっと、イベントがらみで、楽しかったこと、辛かったことを思い出すことができるようになると思います。

次に、それを見ながら、「この1年は、バタバタだった」のように、共通した気持ちを探しましょう。そうすると、ある傾向が見えてくると思います。傾向が分かったら、翌年の目標を立てます。この場合なら、「バタバタだった＝時間に追われた」ということにつながるので、「計画を詰め込み過ぎない」という大まかな目標を立てます。さあ、これでデトックスの半분이完了です。

次は、心から、ご自分に「お疲れさま」を言ってください。子育ては長期戦。今、一生懸命頑張っている、結果がでるのはずっと先です。だから、「結果」ではなく、「頑張った自分」にご褒美です！

ママ、一年間、ご苦労さまでした。本当に、頑張られましたね。今の努力は、何年か先にきっと、素敵な花が咲きますよ！！

