

「子どものために、家庭でできること」

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ新型コロナウイルス感染拡大防止に向け、気を緩められない状況が続いています。なるべくお子さんにストレスを与えないよう努力している保護者の方も多くいらっしゃると思います。私たち大人もこの状況に不安や戸惑いを抱きながらの子育てが続き、心も身体も疲れていることでしょう。そんな中でも不安やストレスを抱えている子どもたちのためにできることは、親が子どもを守っているということを行動や言葉で伝え、子どもと過ごす時間やスキンシップを増やし、話しやすい環境を作ってあげることです。

ストレスの多い日常でできないことを嘆きたくになりますが、今できることを工夫、改善してストレス解消に取り組んでいきましょう。



こんな時こそ！子どもをほめる宝探しの旅へ出よう！

★「子どもをほめるきっかけとなるのがお手伝いです！」

人の役に立つうれしさや満足感は、人のために何かをしようと考えたり、思いやりの心を育てたりします。子どものできることを見つけて、積極的にお手伝いをさせましょう。失敗しても叱らず、温かく見守りましょう！

【お手伝いの効果】

- 自分の役割ができ、家族の一員であることを実感できます。
- 家族の役に立っているという経験は、子どもにとって大きな自信となり、やらなければという責任感も芽生えます。
- 喜ばれ、ほめられることで「もっと何かしてあげたい」と考えるようになり、人の気持ちを思いやることができるようになります。
- 仕事の大変さが分かるようになり、親への感謝の気持ちが育ちます。
- 特にお料理は、見通しをもって段取りよく取り組む力を育みます。



★「行動やチャレンジした過程を褒めましょう！」

できなかったことができるようになったときは、誰でもうれしいもの。たくさん褒めてあげましょう！しかし、結果だけに注目するのではなく、過程を見て褒めることも大切です。子どもはそこに至るまで「できない」という葛藤を乗り越えて努力してきたはずです。

「一生懸命頑張っていたね」というように、過程（チャレンジした部分）を認めてあげることで子どもは何事にも『やる気』をもって取り組めるようになります。

物やご褒美をあたえるほめ方には注意！！

「いいことをしたら、物やご褒美を与えるほめ方は？」確かに子どもの頑張りをちゃんと認めているという意味ではいい面もあるかもしれませんが、ただそれを繰り返していると、物やご褒美をもらうために、行動する子にしてしまいかねない、という心配があります。そうすると、物やご褒美をもらえないときは、何も動こうとしなくなってしまいますので注意しましょう！