



あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2017年7月28日発行 46,370部

子育てのヒント

マインド・スキル・ナレッジ



子どものほめ方叱り方の講座を7年ぐらい前から始めましたが、毎回たくさんの方が受講して下さいます。そこで、いくつかに分けて、子育てのヒントをお伝えしたいと思います。

マインド=心構え

スキル=ちょっとしたコツ

ナレッジ=知識・情報

これらの3つの要素がヒントになるかなと思っていますので、ひとつずつ紹介していきたいと思います。

今回は「マインド」について

子育ては、日々試行錯誤の繰り返しです。正解はないけれど、日々、ちょっとずつアップデートしながら生活していくことかなと思います。

《親としての「マインド:心構え」をどう整えていくのか...》は、はじめの一歩になります

まずは、親=自分自身のマインドを知るために、子どもが何をした時に一番イライラするのか?を考えてみましょう。

- あなたは、子どものどんな場面が一番イライラしますか?
- あなたは、人と関わっているとき、人の行動でどんな時にイライラしますか?

次に、そのイライラのスピードは、瞬時的なのか(0~1秒)、数秒(2~5秒)なのか、数十秒なのか?でイライラ度合いがわかります。

さらに...

同じイライラする出来事でも、「超イライラする時」と、「そうでもない時」があったりします。

自分の中でのイライラ度合いを、ちょっと冷静に見ていくことは大切です。



「いつもイライラしている私」「いつも怒っちゃう私」は、その印象を自分が強く持ちすぎている場合があります。まずは、子どもに対して、まわりの人に対して、自分がどんな心の動きを持っているのか?を冷静に知ることです。

自分の心の動きを客観的に見ていくことで、マインドを整える準備ができてきます。

マイナスだけに意識を向けるのではなく、プラスの部分も認めていくことも必要です。

必要以上に自分を過小評価しない。必要以上に自分をマイナスで見ない。

できないことだけに目を向けない...

自分ができていないことに目を向けてしまうと、子どもが頑張っていないと思いがちになります。すると、「私は頑張っているんだから、あなたももっと頑張りなさい」という暗黙のメッセージを送ってしまいます。

まずは、「私自身のマインド」を少し冷静に考えてみましょう。必要以上に、否定も肯定もせず、ありのままの私はどんな気持ちを持っていて、どんな違和感を持っているのか?

次回は、「スキル」をお伝えしますね。

かわのゆみこ

子どもたちの発達に危ない!と言われはじめ、その声はどんどん大きくなってきているように思います。「大人が便利に生活できるようにするにはどんなものが良いんだろうか?」「子育てしている親がより安心して、不安にならないように子育てするためにどんなものが良いんだろうか?」「ここを出発点として、「子どもたちのために...」という文句を使った、子育て支援の環境や子育てのためのいろんなグッズが開発されています。▼それらは、よくよく考えてみると、「大人である親が安心するためのもの」が意外と多いことに驚きます。子どもの発達段階は、昔から変わっていません。「ヒント」という動物が生まれてから成長発達するために必要な、体の動きや、経験は昔に比べて大きく変化しています。その一つが「抱っこ」や「おんぶ」です。▼実は、この「抱っこ」や「おんぶ」は子どもにとってとても重要な発達のための要素が含まれています。赤ちゃんの頃から、世の中を大人の視線から見えていくこと、世の中の風景を、抱っこやおんぶやベビーカーの中から見ていくことはとても大切なことです。それらが、実は脅かされているのでは?という指摘が増えています。

あっとわん春秋