

## フレフレ!子育て相談室① ～ほめる～

子育ては、「難しい」とか「思うようにいかない」という言葉をよく耳にします。そこで、そんなあなたを応援する“子育て相談室”を開設しました。

この「フレフレ!子育て相談室」では、こんなことを「聞いてみたいけど」「教えてほしいけど」など、子育て中で忙しいあなたの「けど」に少しでもお応えしたいと考えてつくりました。みなさんの子育てのお手伝いができれば幸いです。よろしくお願いします。



### ほめられる＝認められることが大切!

子どもを「ほめる」ことはとても大切です。全体的に見ると日本人は子どもをほめる回数は少ないように思います。「しかることは多いけど、ほめることは少ないなあ」と思っているお父さん、お母さんも多いと思います。

そこで、1日1回、自分のお子さんをどこかでほめてあげることを心がけてください。ほめられることは認められること。子どもは親に認められて少しずつ成長していきます。

今回は、2つのほめ方を紹介します。

#### ①子どもの前でパートナーや祖父母などに報告する。

子どもをほめるとき「よくできたね。」「上手だね。」などと直接ほめる人は多いと思います。これも効果はありますが、それを、パートナーや祖父母などに対し具体的に子どもの前で報告するとさらに効果があります。

例えば、

「歯医者さんに行ったとき、上手にくつをそろえられたのよ。」  
「おもちゃを貸してもらったとき、ありがとうって言えたのよ。」  
こうやって、パートナーや祖父母に報告すると、子どもはものすごく喜びます。その時にほめるよりも効果倍増! きっと、ほめられたことは、その後も頑張ってやってくれるでしょう。

#### ②言葉ではなく体でほめる。

大人の考えや気持ちを子どもに伝える方法は、言葉だけではありません。非言語コミュニケーションです。言葉より体で伝わることも多いものです。いいことをした後、お子さんをギュッと抱きしめてあげてください。それだけで子どもには伝わるものです。次の詩を御紹介いたします。

#### 「抱きしめる、という会話」

子どもの頃に抱きしめられた記憶は、  
ひとのこころの、奥のほうの、  
大切な場所にずっと残っていく。

そして、その記憶は、  
優しさや思いやりの大切さを教えてくれたり、  
ひとりぼっちじゃないだって思わせてくれたり、  
そこから先は行っちゃいけないよって止めてくれたり、  
死んじやいたいくらい切ないときに支えてくれたりする。

子どもをもっと抱きしめてあげてください。  
ちっちゃなこころは、いつも手をのばしています。

