

点から通信

発行日 H30. 3. 1

発行元 なかべこども家庭支援センター

紙風船
かみふうせん

E-mail kamifuusen@river.ocn.ne.jp

http://nakabe-gakuin.org/

Vol 71



お父さんにも気持ちよく子育てに参加してもらおう

核家族の現代、頼れる人がおらず一人で子育てをしているような気持ちになり、日々ストレスを感じ過ごしている母親が多くいます。また、「イクメン」という言葉が一般的になってきましたが、仕事が忙しいと、子どもの面倒や家事に協力してくれない父親にイライラすると訴える母親もいます。母親が仕事をしていれば、父親も家事など協力することが多くなりますが、育児については、「見てて」と言うとは本当に見ているだけで任せられない等、専業主婦も働く母親も悩みを抱え子育てをしています。

父親は協力したい気持ちはあるのですが、子どもとのかかわり方がわからないということもあるようです。お手本を見せてあげ、褒めてあげることで、段々と自信がつき、父親の担当する育児も増えてくるでしょうし、子育ての大変さもわかってくるでしょう。「ありがとう 助かった」と感謝の気持ちを伝え、父親に気持ちよく育児に参加してもらい、子育てを共有することで少しでもストレスが軽減でき、笑顔で子どもと向き合えるようになるといいですね。

最初からすべてできる親はいません。子どもが生まれて初めて親になり、子どもと一緒に親も成長していくのです。ですから迷い悩むのはみんな同じで、改善したいと願っているから悩むのです。自分は大めな親なんだと一人で考え込まないで誰かに相談してみてください。

「紙風船」はお母さんの応援をしています。何か困った時にはお気軽にお電話ください。

我が子の成長をアルバムに残してみませんか

写真機やビデオで一生懸命に撮影しています。最近は気軽にデジタルカメラやスマートフォンで写真を撮影できる時代で、家族の写真を撮ることも増えたでしょう。しかし、それをプリントしないで、デジタルデータで保存している場合が多いのではないのでしょうか。ある写真家が、デジタルは便利だけれど永久に残るものではないと、東日本大震災を機に、写真をプリントして残すことの大切さを感じたと話していました。

手間はかかりますが、我が子の大切な成長の記録を残すためにアルバムにしてみませんか。できれば子どもが気軽に出して見れる絵本くらいの大きさがいいですね。シンプルでいいのです。子どもにとっては世界でたった一つの愛情がたっぷり詰められた親からのすてきな贈り物になります。

子どもの成長の節目となる卒園式や卒業式では、どの親も我が子の姿を

(文責：高橋)



相談無料

TEL 083-266-1935 下関市彦島角倉町3-6-17

家庭の問題、子どもの問題、子どもの
仲間の問題等、気にかかることがあり
ましたら、お気軽にご相談ください。

「紙風船」利用時間
9:00~17:00
(電話相談は24時間受付)



話を聞いてあげることの大切さ

子どもの話を聞いてあげたいけど、なかなか出来ない・・・と思ったことはありませんか？話を聞いてもらうと子どもの仲で何が起きているのか、また聞くときのポイントを紹介します。

話を聞いてあげたいのにできないと思っている人の特徴

○子どもの話を聞くのは「我慢」だと思っている。



「子どもの話は長くてよくわからない・・・」

「忙しい時に限って話をしてくる・・・」

我慢していると話を聞くことは難しくなりますね。

○話を聞くと子どもが親の言う事を聞くと思っている。



話を聞いているのに・・・

「この子ちっともわかってない」

「言い訳ばかりに聞こえる」「何も答えない」

と思ったことがありますよね・・・

このような経験よくありますよね。これらは聞くことの主役が、自分にある場合によく起こる感情です。

聞くことの主役は子どもだと意識してみましょう！



話を聞くと子どもの中で何が起きているの？

話を聞いてもらいたいときってどういうときですか？イライラした時、もやもやした時など話を聞いてもらいたいですよね。それは子どもも同じなんです！



もやもやした思いがあるけど、それが何なのかよくわからない。でも親から色々言われると、自分ってダメだなったと思うんだ・・・悩みを抱えたそのままの自分を解って欲しいのに・・・

話を聞くときのポイント

そのままを受け入れる

「モヤモヤを含めた今の自分」を分かってもらえると、子どもの思考は整理され、自分の悩みを自分で眺められるといいます。

気持ちに寄り添って聞いてあげましょう。

「それは嫌だったね」「かなしかったね」

自分の悩みを客観的に眺められるようになると・・・

「考えが深まる」「解決策を考える」ことが出来るようになります。失敗しても、自分で決めた事なので、責任転嫁せず、失敗から学ぶ事が増えます。



この繰り返しで、自己肯定感が高まっていきます！

自分で考える＝失敗しても学ぶ



このことを忘れずにいてくださいね。



主役は子ども！
大人は思考の整理のお手伝い！