

## 大切な事は自己肯定感！

「子育てハッピーアドバイス」(明橋大二著)のシリーズは480万部を突破しています。今回「0～3歳編」から学んだことは、子どもが幸せな人生を送るために一番大切な事は「自己肯定感」ということを学びました。「自分は大切な存在だ」「生きている価値がある」「必要とされている」という気持ちです。この心の土台が築かれるのが0～3歳くらいと言われています。

心の土台を育てる時期(0～3歳)、次にしつけ・生活習慣(トイレが自分でできる、着替えをする、順番を待つ、おもちゃの貸し借りする)(3～6歳)、そしてはじめて可能になるのが、勉強です。(6歳～)

小さい時に、しっかり甘えた子がしっかり自立する、甘えが満たされると、信頼感が育ち、深い人間関係を築くことができます。

では「甘え」と「甘やかす」の違いとは何でしょう。「甘えさせる」とは子どものペースを尊重すること、「甘やかす」は大人の都合ですることです。

「甘えさせる」は、子どもの情緒的な要求に応える(スキンシップや赤ちゃん返りを受け入れる、子どもの話を聞く)こと。「甘やかす」は、物理的な要求に言われるがままに応える(おもちゃやお菓子を言われるがままに買い与える)こと。

例えば、「甘えさせる」は子どもがどうしてもできない事を手助けする(転んだ時におんぶする、物に手が届かない時に手助けする)。「甘やかす」は大人の都合で子どもができることま

で手を出す(遅くなるので大人がさっさとやってしまう)。

甘えていい時期にしっかり甘えさせる。子どもが「抱っこして～」と甘えてきたり、おしゃぶりしたりするのは、自分の心を守るために必要なアクションです。それは大切なもので、決して行動を否定するのではなく、尊重する気持ちが大切です。

そして1歳半を過ぎると次第に喜怒哀楽がはっきりして「かんしゃく」が出てきます。かんしゃくは、子供の成長過程で通らなければならないものです。

かんしゃくを「わがまま」「悪い子」と決めつけたり、逆にすべて子どもの言いなりになるのは間違いです。かんしゃくを起こす子どもの気持ちをくむという思いやりが育つ土台になるのです。

まずは「嫌だったね」「悲しかったね」と子どもの気持ちを認める、その後よしよしと抱きしめる、それでもダメなときは理由を説明する、それでも子供は言う事を聞きません、泣いたり暴れたりします、でもダメなものはダメと伝えます。

悲しい気持ちやつらい気持ちを親にわかってもらっただけで、子どもはその気持ちを受け入れ、乗り越えることができるようになるのです。

「子育ては親育て」と言いますが、様々な悩みがあると思います。それを解決してくれているのが「子育てハッピーアドバイス」のシリーズです。子育てで悩んでいる方、お奨めですよ。

(たまなは)