

Dr.ひろみの

ハッピー子育てひろば



☆プロフィール☆
鈴木 裕美 (すずき ひろみ)
香川大学医学部 小児科医

保護者のみなさん、こんにちは。この半年間、私は全日制高校以外の進路先（定時制、通信制、サポート校など）を紹介する冊子づくりをしました。その中には、たくさんの体験談や見学する時・進路を決める時のポイント、親としての心得、高卒認定試験など幅広い情報があります。朝から登校できなくても、たまにしか学校に行かなくても、一人で勉強できなくても、学ぶ場所も居場所も県内にたくさんあることが分かりました。すべての子どもがワクワクしながら自分の進路を選ぶことができるよう願いを込めて作りました。冊子は県内全中学校に配付しますので、興味があれば学校に聞いてみてください。

大事な3つ

- ① 愛情
「愛してほしい」
- ② 関心
「見てほしい」
- ③ 前向きな注目
「認めてほしい」



今回お届けするのは、

子どもが求める3つのこと
③前向きな注目「認めてほしい」

今回のトライ

子どもの行動に 1日1回前向きな言葉をかけましょう。



親が忙しくて余裕がないと、まだできてない、何度言っても分からない、あれダメ、これダメとモグラ叩きのように叱ってしまいますね。でも、それでうまくいったことがありますか？残念ながらモグラ叩きは保護者が疲れるだけで、子どもに嫌な記憶のみ残し、やる気と自信を奪いまったく意味がありません。でも、認められたことは気持ちがいいので、脳の奥に染み込み、忘れません。そして、そのいい気持ちをもっと味わいたいと思うものです。それが人間の「やる気」です。「やる気のない子」は「認めてもらえていない子」なのです。



思春期になると「褒めてやらせようとしているでしょ」とかわいげのないことを言うようになります。ですから、「すごい」「えらい」ではなく、「〇〇して頑張っているね」と努力を認めたり、「〇〇してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えると嫌がられません。本音は「もっと頑張れ」だとしても、とにかく子どもの「今」を「精一杯やっている」「一生懸命考えている」と前向きに受け取り、具体的に言葉に出して伝えていきましょう。

「今の自分」が認められ、受け入れられるとドーパミンが大量に放出され、幸せな気分になります。そうすると、「やる気」や「勇気」が生まれます。人はドーパミンを求めて「もう少し頑張ってみよう」と自ら動き出すのです。

子どもが作った料理やお菓子に「おいしいね！」

何か話したら「話してくれてありがとう」

学校から帰ってきたら「今日もよく頑張ったね」

洗濯物を置いたら、「助かったよ。」

親が子どもの行動に文句や嫌みを言うのをやめて「前向きな言葉」を言うと、子どもが友達や家族の失敗に寛容になり、優しい物言いができるようになって、人間関係がよくなります。脳の中にドーパミンを出してやる気にさせるのも、自信をなくさせるのも、私たち大人の言葉次第です。乱暴な口の利き方も大人次第なのかもしれませんね。

