

令和2年 5月号

家庭教育学級

のびっこ

恵那市生涯学習課

社会教育指導員 堀

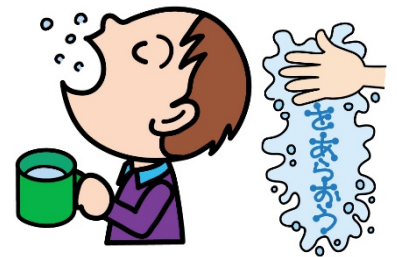


イライラ厳禁・スマイル子育てでのいきって!! (^0^)

テレビの画面はどこも新型コロナウイルスのことで、もちきりです。常に見えない影を意識しなければならないのでストレスがたまるばかりです。「コロナって何?」とわかっていないので我が子の駄々っ子ぶりが強くなってきているのではないのでしょうか。「ママ、みんなといっしょにあそぶ」と極力避けたいことを要求してくるので、ママのストレス度は最高レベルに達してしまいます。

厚生労働省のホームページから一人一人が気をつけたいことを調べてみました。「3つの条件を避けるだけで、多くの人々の重症化を食い止め、命を救えます」と書いてあります。3つの条件とは①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話や発声をする密接場面を避けるということです。また、家庭で一人一人が予防できることはこまめに石けんを使って流水で手洗いをする 것과 消毒剤を使って手指の消毒をすること、咳やくしゃみの飛沫を防ぐためにマスクを着用することだそうです。

可愛い我が子の健康を守るのは母親です。訳が分からず聞き分けのない子どもと毎日格闘するママは今まで以上に大変な時です。こんな時は親子で絵本を楽しむのはいかがでしょう。絵本の世界が親子の気持ちを穏やかにしてくれるはずです。絵本には魔力が潜んでいるからです。親子の触れ合い時間が増えると子どもの気持ちも安定して、ママのストレスも軽減するのではないのでしょうか。ママのスマイルで子どもにとって安心した毎日に繋がります。



乳幼児期の家庭教育学級も2月下旬から開級していません。3月の閉級式もできないまま終了の形を取らざるをえなくなってしまいました。本年度も状況を見極めながら開級時期を待っている状況です。現段階では9月から開級できればと考えています。できるだけ早く新型コロナウイルスが収束し、学級生同士の交流や子どもの楽しく遊ぶ姿が見られることを願っています。

こんな時だからこそ、ONE TEAMでのいきろう (^0^)

子育て中はイライラがつきものです。そんなイライラがなくなると、子育てが楽になって気分転換したり子どもと接したりする時間も多くなっていくはずですが、では、どんな方法があるのでしょうか?

今だから大切にしたいことは“コミュニケーション”と“信頼関係”を増やし深めることです。外出を自粛しなければならないときです。今までは家族みんなが出かけると日中は子どもと2人で過ごせたのに、「子育ての忙しさにプラスして家族全員分の3食の献立を考えないと」と考えるだけで減入ってしまいますが、この状況をうまく利用するのです。

家族みんなに忙しさを分担してもらいましょう。家族全員の「一緒に協力してやる」意識が高まって、コミュニケーションが増えます。みんなで乗り切ろうという「ONE TEAM」の気持ちも大きく膨らんでいきます。一度、お試しあれ!!

佐藤一斎先生の『言志四録』の教えを子育てに生かす

およ こと な
凡そ事を為すに、
いき もっ もの
意気のみを以てする者は、
り おい つね しょうがい あ
理に於て毎に障碍有り。

(言志晩録239条)

何かをする時、やる気だけで行動する人は、間違いを起こしがちです。調子に乗って冷静に考えることを忘れた時は、失敗することが多く、後からそのツケを払わされることが多いものです。

いつも自分に「落ちついて」と言い聞かせて行動するように、心がけましょう。

「調子に乗ると後がこわい」と感じた経験はありませんか。

“調子のいい時ほど、反省しよう”を心の友として生活しましょう。



エーナちゃん

見方を変えるだけで、悩みを小さくしませんか！！

子育てしていると「どうにかして!!」と頭を抱えてしまうことがたくさんあります。例えば、目を離れたすきに派手な兄弟げんかが起きていたり、買い物に出かけた時に辺りかまわず大声で泣き癩癩を起す子やその姿を見ている周りの目が気になったり……と数えたらきりがありません。

兄弟げんかは「自分の素直な気持ちを伝えるためのいい機会が良い練習の場」なんだと考えましょう。子どもは兄弟げんかを通して自分の身を守る術を身に着けているそうです。

子どもが癩癩を起してしまうのは自分の要求が受け入れてもらえないので「なんでダメなの？」と必死に抗議しているのです。生まれた時から抱っこしたり遊んであげたりして愛情たっぷりに育ててもらった子どもたちは、自分の要求は何でも叶えてもらえるものと考えています。けれど、だんだん自分の成長に必要なこと以外のことに興味がわいて、大人が「？」と思うことでも要求するようになります。大声で泣き叫ぶことで要求を聞き入れてもらった子どもは「やったね。次もこの方法を使おう」と考え、我慢しなくなってきました。

怒鳴って力づくで黙らせるのではなく「ダメなものはダメです」を貫き、子どもが落ち着いて泣き止んだ時「泣き止んで偉かったね」と、子どもをいっぱい褒めてください。根気強く繰り返すことで癩癩を起さなくなり、我慢することを覚えます。

