

==お子さんのいいところ==

いよいよ夏本番となりました。この夏は、どんなふうに過ごされますか？

先日、ご無沙汰していたママ友たちと会った時のこと。久しぶりということもあって、話題は子どもの近況報告です。会話の内容のほとんどは・・・、「うちの子ったら、最近こんなこと言うようになってっちゃって。あんなことするようになってっちゃって・・・。困ったもんだわ」「まだかわいいじゃない。うちの子なんて・・・。」

子どもに困らされている事なら、次々と出てきます。

「うちの子、最近こんなことできるようになったの。」「すごいでしょ、かわいいでしょ。」なんて話より、よっぽど出番が多い気がします。聞いてもらうとスッキリしますしね。

でも、他人には話さなくても、子どものいいところに少しでも気が付いて、褒めてあげられたらいいなあ、という思いはあります。叱った後などは特に。

子どもを叱った後、大人が気持ちを切り替えられないと、イライラの悪循環になりがちです。でも、褒められれば子どもは嬉しくなり、私に笑顔を見せてくれ、その笑顔をかawaiiなあ、と感じられたら、積もる日頃の不満も少し薄れて、『色々あるけどしょうがないか』と思える気がします。

褒められるようなことをしないから、褒めることがない、と子どものせいにもできますが、実は、褒めるというのは一つの「技術」です。そのためにお子さんの【いいところ・かawaiiところリスト】を実際に作ってみてください。さて、いくつ書けるでしょうか？

この夏、そんなエピソードが一つでも増えることを願っています。

(臨床心理士 藤井あづさ)