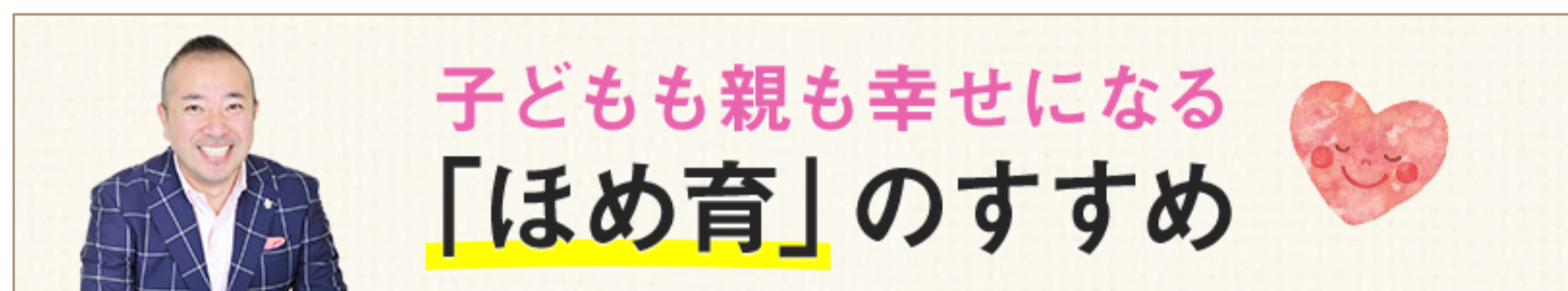


男の子は育てるのが大変!? そのお悩みは「自分ほめ」が解決の近道

子育て・しつけ 2018/11/28 □ 子どもも親も幸せになる「ほめ育」のすすめ

ツイート いいね! 33 友だちに教える



講演や研修を行う中で、たくさん相談を受けるのが、「男の子の子育て」に関する悩みです。よかれと思って厳しく育てているのに、大声で騒ぎまわると、おもちゃは片付けない。同じことの繰り返しに、ついイライラして怒鳴ってしまう。上のお姉ちゃん（下の妹）はおとなしくて、言うこともよく聞いたのに…。そんなお悩みをお持ちなら、子どもを変えるのではなく、まずは自分のタイプを把握して、気持ちの整理をしてみませんか？今回は「男の子の育て方が分からない」とお困りのお母さんに向けて「自分ほめ」の提案です。

挑戦したくなくなるような「NGワード」を言っていないですか？

男の子のお母さんから「男の子は育てるのが大変。言うことを聞かないし、何を考えているのかもわからない」という悩みをよく聞きます。



ほめ育では、まずはお母さん自身のタイプを知ることをすすめています。もしかして、あなたは「理想を求め、完璧主義」ではありませんか？完璧に育てたいと頑張ると「どうしてちゃんとできないの！」と感情が出てきてしまいます。でも男の子は基本的に楽道家が多く、叱られても気にしません。むしろ「どうして、もっとボクのことほめてくれないの？」と思っています。これではいつまでたっても平行線。

それに男の子は、上から抑えつけるような視点と言葉がキライです。「だからダメなのよ！」「何をやってもダメね！」「余計なことはしないの！」なんて言っていないですか？これらはみんなNGワードです。挑戦したくなくなるような言葉は、男の子にはかけないように注意が必要です。

そして大事なことは、子どもの行動を変えるのではなく、お母さん自身のタイプを理解すること。もしかしたら自分は完璧主義かも!? そのことを理解すれば、感情に振りまわされることが少なくなります。そして「待つ」ことができるようになります。

子どもはいつでも「自分のことをわかってほしい」「話を聞いてほしい」と思っています。お母さんの心に余裕が生まれると、子どもはのびのびと自分を表現し、いい意味で“予想を上回る行動”をし始めます。

自分を認める「自分ほめ」の時間を作りましょう！

「確かに私は完璧主義者だと思う。でも自分の感情を手放すにはどうすればいいの？」と悩むお母さんもいることでしょう。そこで提案したいのが、前回もおすすめした「自分ほめ」です。

子育てには、これが100%という明確なラインはありません。子どもを大切に思えば思うほど完璧な子育てを目指し、自分を責めたり、追い込んだりしがちです。でも、あなたは十分頑張っているはず。まずは自分で自分を認めてあげてください。

眠りにつく前に、1日を振り返りましょう。ほめることが難しければ、今日うれしかったことを3つ探して、言葉にするだけでも構いません。自分に言い聞かせることで気持ちが落ち着き、眠りも深くなります。

翌朝すっきり目覚めたら、子どものいいところが見えてくるはずです。「自分で着替えができて、エライね」「元気に"行ってきます！"が言えたね」と、ほめ言葉で1日を始められるようになるといいですね！



今日からできる！ほめ育ワンポイントアドバイス

冬が始まりましたね。季節の変わり目は、親子で体調を崩すことがよくあります。あたたかいお風呂に入り、血流やリンパの流れをよくして、しっかり睡眠をとりましょう。眠る前の自分ほめ、「今日も1日ありがとう」も忘れずに♪

PROFILE



原 邦雄（はら・くにお）

株式会社スパイラルアップ・一般財団法人ほめ育財団代表

世界10ヶ国に広がる“ほめ育【Ho-Me-I-Ku】”を世界共通語に！

世界中の人たちを輝かせる！をミッションに掲げ、子どもの教育にチャリティーをすることを目的に、「一般財団法人ほめ育財団」を設立。

大手コンサルタント会社で活躍後、飲食店の洗い場で4年間住み込み修行。多数の現場で培った経験と、脳科学・心理学をミックスした教育メソッドは、大人だけではなく幼児教育にも活用できるとして、国内外200社に導入され、のべ100万人以上の成長に繋がる。

ハーバード大学やザ・リッツ・カールトンホテルでのセミナーをはじめ、年間200回以上の講演を行う。著書は5冊。テレビ朝日「報道ステーション」やNHK、TV東京の池上彰氏特番にも登場。