



崎山小児科・院内報

○Kero Kero通信○

3月

2018年

第228号



成長の記録



もうすぐ卒業、卒園、進級の季節になります。正月は新年という節目になりますが、生活の上では年度が終わる3月の方が変化が大きいようです。進級であってもいままでと違う教室、違う担任の先生、クラス替えがあれば違う友達。卒業であれば、朝起きる時間、制服、通う学校も変わります。あとから振り返って子どもの入学式の写真を見ると、「こうして子どもは大きくなってきた」とその当時に思い出すことでしょう。

しかし、卒業や進級は状況の変化であって、子どもの成長そのものではありません。大人も同じです。履歴書に〇年3月卒業、〇年4月入学、〇年4月入社などと学歴や職歴を書くのは、自分の成長の記録ではなくてただ単に経歴を記載しているだけです。

子どもの成長は日一日と進みますが、一日で大きな変化がわかることはそうはありません。手を離して立った、歩いた、ママと言った、昨日までできなかった逆上がりができたなど、初めて何かができるときは成長が実感できるかもしれませんが、大きな出来事が毎日続くわけではありません。そんなときに、何気ない日々の記録があると、後になっていつでも成長が実感することができます。背の高さに相当する位置で柱にキズをつける、ジャンプしてどこまで手が届くか印をつけるなどの方法もありますが、「大好きな煮豆をたくさん食べた」、「隣の家のお兄ちゃんとDSで遊んでいた」、「お気に入りのトーマスをお店に忘れてきて泣いていた」などの日常生活を写真よりも文章で日記のように記録しておくことが大切です。そして、今はそうではないけれど、昔はあんなこともあったねと、その違いに気がつくことで成長がより鮮やかに実感できるのです。

「親は無くても子は育つ」などと言いますが、これは世間や他人様も一緒に育ててくれているという意味であり、育児における親の役割を過小評価しているわけではありません。

子どもの成長を感じることは、親が頑張った証です。時に気ぜわしく感じる育児の中、子どもの成長は自分へのご褒美、そんな感じで受け止めてみてはいかがでしょう。そんな小さな幸せを得るために、子どもの日々の記録を書き留めておくことをお勧めします。



お手伝い

成長してくると色々な事に興味が出てきてお母さん、お父さんがやっている事を自分もやってみたいと思うようになります。忙しいお母さん、お父さんにとって一緒にやるのは手間や時間が掛かり負担になり、自分でサッサとやってしまったほうが楽かもしれません。それでもお手伝いにはたくさんのメリットがあります。家族から「お願いね」と任されることで「家族から頼られている、必要とされている」と感じて、感謝される経験を積むことで、自己肯定感を高めていく事になります。自己肯定感を持つことは、自信、やる気、人間関係を良好に持つ力、幸せを感じる力を高めることに繋がっていきます。

大きくなってから、身の回りのことを自分で出来ないのは困りものですね。洗濯、衣類の畳み方、片付け、料理など経験していないと身に付かないこともあります。小さい頃からお手伝いすることで、自然と身に付き自分のことは自分でできるようになり、自立へ繋がります。お手伝いを失敗したり上手くいかないこともあります。強く叱ったり、お手伝いを途中で取り上げてしまうと、成長の芽を摘んでしまったり、お手伝いに対してネガティブなイメージを持ち「もうやらない」となってしまったりもします。正しいやり方を教えて、一緒に取り組む、親も根気強く、我慢することが大事です。

普段からお手伝いしている子は状況に対してどうしたらいいのか自分で考え行動する力が身に付いてきます。注意したいのは、むやみやたらに褒め過ぎたり、過度の褒美があること。ご褒美がなければ手伝いをしないとかならない。褒美については賛否両論ありますが、子どものやる気を引き出すのに効果的ですが与え過ぎないことです。家庭でルールを作ってみるのも良いでしょう。むやみやたらに褒めるのではなく感謝の気持ちを伝えましょう。また、お手伝いはお仕置きや罰として使わず、あくまでも楽しんでやるのが肝心です。

我が家では、お料理の手伝いが思わぬ効果をもたらしました。

「〇〇ちゃんのむいた人参はおいしいね、一味違うね」と喜んで食べていたところ、食べてみようかなとの気持ちになり、好き嫌い克服に一役かいました。今ではお料理上手です。出来る事から始めてみてはいかがですか？

崎山先生当番日

『府中市民保健センター』(TEL:042-368-5311)

3 / 29 (木) 夜間診療 (19:30~22:00)