



# 子育ての難しさや不安を感じているお母さんへ



ここでは困った行動を子どもの側から考えてみたいと思います。これらの様子は、=(イコール)発達障害ということではなく、環境によりこのような行動をとる子どももいます。子育ての難しさや不安を感じているお母さん方のヒントになればと思います。

大切なことは、子どもには子どもの立場があるということです。子どもの行動をよく見て、まずその思いを受け止めてみましょう。その上でお母さんの思いを伝える工夫をしてみてください。

「△△ができない子」と決めつけるのではなく、「○○といえどわかる子」という面も見えてくると思います。こうしてお母さん自身のストレスを減らし、お子さんとお母さんの気持ちがだんだん安定してくるといいですね。



## ヒント

### お子さんも困っているのでは… ちょっと視点を変えて

子育て、本当に大変ですよね。

例えば、スーパーに着いたとたんに、好きなおもちゃのところに飛んでしまったり、触ってはだめといつてもやめてくれない。気の休まるときもありませんね。

#### お子さんはなぜこういう行動をとってしまうのでしょうか？

もしかして、興味のあるものが沢山見えたのか、気持ちが落ち着かなくて、じっとできないかもしれません。わざと人前で言うことをきかないという反抗をしているのかもしれません。

#### お子さんはお買い物のどんなことに興味がありそうですか？

#### どんなことだったらお手伝いできそうですか？

例えば、何かを取ってきてカゴに入れたり、買い物車を押す係。また、「この2つだったらどちらどっちがいい？」と商品を選んでもらうなど、簡単なものがいいと思います。お子さんの年齢や様子に合わせて、数えること、大きい小さい、文字を読むなど、知っていることや得意なこと、興味を持っていることなどを活かしてみてください。お子さんに頼めることができると、お買い物の時間は、お子さんにとっても“お母さんの役に立っている”楽しい時間になるのではないでしょうか。

お母さんが自分のことを認めてくれているという安心感が、行動や気持ちの安定につながっていきます。



### 「げんき」からのメッセージ

子どもの困った行動には、年齢相応の行動もあれば、上手な対応で「困った」行動にならずにすんでいくこともあります。子育てがストレスや不安になっているとき、頑張ってもなかなかうまくいかないときには、一人で抱えてしまわず、専門の機関を利用するのも一つの手段です。「げんき」でもご相談できますので、ご利用ください。

「げんき」相談専用電話 03-5727-2236