



## 前向き子育て 15 か条



「子育てって大変…」 「こんな悩みわたしだけ？」 誰もがもっている子育ての悩み。子育てに悩む、という事はそれだけ真剣にお子さんと向き合っている証拠です。昨年9月、佐藤小児科スタッフは小児外来小児科学会に参加し、「前向き子育て十ヶ条を考えよう」というテーマで様々な職種の方々と意見交換をしました。

そこで考えた前向きになる幼児向け子育て 15 か条をご紹介します。



1. 子どもが好ましい行動をしているときに描写して褒める。  
行動を具体的に褒めましょう。
2. 子どもが呼びかけてきたら手を止めて笑顔で子どもを見ましょう。
3. 子どもの話は子どもと同じ目線で否定せずに最後まで聞きましょう。
4. 子どもの興味や行動を認め、一緒にやってみましょう。
5. 子どもが疑問や興味を持ったら、一緒に考えましょう。
6. 子どもと接しているときは、スマホを置いておきましょう。
7. 上手にできたこと、チャレンジしたことに注目してあげましょう。
8. 私メッセージで伝えましょう。
9. ハグ、タッチなどスキンシップを多くとって、親子で甘えあいましょう。
10. 寝る前に抱きしめてあげて大切な存在だよと伝えましょう。
11. 子どもにお手本を見せてあげましょう。
12. 発達段階に応じて家庭環境を整えましょう。
13. 怒るではなく叱るようにしましょう。怒るは親の感情です。
14. 困ったときは一人で悩まず誰かに相談しましょう。
15. ほっとできる場所、ほっとできる人がいると心に余裕が持てますよ。

子育てさぼってもいいですよ ☺