

夏休みの子どもとの関わり方



2020/7/21

今年は例年より夏休みが短くなる学校が多いようです。それでも夏休みは親にとっては「繁忙期」、子供と接する時間が長い分、息切れしてしまうこともありますよね。今回はそんなときに心がけたい、ママやパパの心のケアについて書きたいと思います。

◎声掛けの工夫を ～スモールステップで行動を促しましょう。～

何度言っても部屋は片づけない・宿題はしない…、なんてことが続くとイライラすることもありますよね。そんなときは1つ1つの行動を細分化して伝えてみましょう。

「部屋を片付けなさい」⇒「ぬいぐるみを箱に入れて」「絵本を本棚に入れて」など。そして、それが出来たらその都度「できたね」「ありがとう」「すごいね」と褒めましょう。やればすぐ終わる・やれば褒められるというサイクルを作ることで、行動に移しやすくなります。

◎夏休みは家事を見直しましょう。

子どもと過ごす時間が長い分、夏休みはいつもより仕事が多いのです。ただでさえ暑さで体力は消耗するのに、いつもと同じクオリティを求めるとオーバーヒートしてしまうかもしれません。

「夜寝る前に部屋が片付いていればOK」「週に1回は買ってきたお弁当や外食で済ませる」など、頑張りすぎない工夫も大切です。手を抜くことができるというのも、ストレスを溜めずに生活するために必要なスキルです。

多くのパパ・ママが子どもにとって良い親でありたいと思うものです。しかし、そう思うことで上手いできないときにイライラしたり自分を責めてしまったり…、そう思うくらいなら思い切って手を抜いたり休んだりする日があっても良いのではないかと思います。

お子さんとの関わり方にお困りの方・お子さんの発達に関して心配な方はご相談ください。



(臨床心理士・公認心理師 児玉 美沙)