

子育て中は、毎日があわただしく、子育ての基本について考えている時間はないかもしれません。でも、ちょっと一息ついて考えてみませんか？

## \* 叱るための前提条件とは？

- 親に愛情があること
- ストレス解消のために叱らない

## \* 叱る時には

- たたくのは絶対ダメ！  
暴力はエスカレートしてしまいます。力でおさえつけようとすると、パワーコントロールがつかない子となり、大きくなってからも、パワーコントロールのできない人間になってしまいます。
- ダラダラと叱らず、短いことばで  
伝えたいメッセージを明確に伝える。過去のことまでむしかえすのはやめましょう。
- 子どもの存在を否定しない  
やってしまったあやまちや失敗に対して叱ることが大切です。  
例) ○「〇〇したことを残念に思う」「こういうことはよくない」  
×「あなたなんて大きらい」「いなくなってしまう」



子どもは、ことばだけでなく、表情や態度の中にある親の感情を読みとる力をもっています。

## \* 叱った後に・・・

- 十分なスキンシップをする  
こどもは不安やストレスを感じています。叱った後には、抱きしめてあげましょう。子どもをだっこして「お母さんの言ったことが分かる？〇〇をしたから叱ったのよ」とスキンシップをとる。
- 親も自分を見つめる目をもつ  
「子どもにやつあたりをしたのではないか」「夫や姑に対する怒りやストレスを子どもにむけていないか」等、自分の態度や行動を振り返ることが大切です。こどもを寝かしつけた後にでも一日を振り返る時間を持ちましょう。
- できたときは十分にほめる  
子どもはおかあさんのうれしそうな顔が大好きです！どんな小さなことでも、子どもができたことをほめてあげましょう。  
例) 「たくさんご飯食べられたね」「おもちゃの片づけができたね」

自分で何でも  
したがる

時間がかかるが  
やらせてみる

少しでもできたら  
一緒に喜んでほめる

自信をもつ

次のステップへ  
踏み出す

子どもを育てるといことは、楽しいことばかりではありません。つまづいたり、悩んだりとうまくいかないこともたくさんあります。そのような時は、絶対に一人で悩まないでください。私達保健師にご相談下さい。一緒に悩み・考えましょう！子育てしながら、親自身も育っていければよいのではないのでしょうか？

にこにこ  
ひろば  
とは

月1回、常北保健福祉センター内プレイルームで午前中実施している親子教室です。たくさんの参加をお待ちしています。

## い しょく どう げん 医 食 同 源

親子でつくる簡単おやつ！パックアイス（2人分）

【材 料】●生クリーム200cc ●牛乳100cc ●砂糖 大さじ4と1/2

【用意するもの】●空の牛乳パック1個（1リットルサイズのもの）●ガムテープ

- 【作り方】
- ① 口を四角く開いた空の牛乳パックに生クリームを入れて、上下にふります。
  - ② 砂糖と牛乳を①に加えて上下にふります。
  - ③ はさみで、牛乳パックの上7cmほど切り落とします。
  - ④ 牛乳パックの上側をガムテープでとめる。
  - ⑤ 冷凍庫で半日凍らせます。
  - ⑥ 牛乳パックを開きます。アイスを取り出して、好みの厚さに包丁で切り分けます。



問合せ

健康福祉課（城里町常北保健福祉センター内）

☎ 029-240-6550（直通） ☎ 029-288-3111（代表） 保健師まで

次回、10月号のまごころ通信は「骨粗しょう症」です。