



○子どもが甘えてきたら十分な対応を○

ご飯の支度をしているときや、仕事に行かなければならないときなどにこれをされてしまうと、本当に困りますよね。「今はムリ!」とか、「忙しいからあとで」なんて言うてしまうことが多いのではないのでしょうか。

【子どもを愛情不足にさせないためのコツ 4 つ】

限られた時間の中で、子どもに十分愛情を伝えることはできます。



(1) 8秒抱っこをする

抱っこやハグには、子どもの精神状態に安定をもたらす効果があります。また、子どもが抱っこやハグで十分に愛情を感じるのに必要な時間は8秒程度だと言われています。そのため、子どもに愛情を伝える方法として、“8秒抱っこ”が推奨されています。8秒なら、家事をしながらのすきま時間や出かける前の慌ただしい時間でも実践できるので、ぜひお子さんにやってあげてください。子どもに愛情が伝わるだけでなく、自分自身も癒やされます。

(2) 愛情表現を大げさにする

親子の関係だと、どうしても「愛しているのは当たり前」と考えてしまい、あえて明確に伝えることをしない人が多いようです。しかし、子どもは叱られることが多く、パパやママに嫌われないかと不安になりがち。子どもに対する愛情は、思っているだけではなくきちんと言葉で伝えてあげるようにしましょう。

(3) 褒めることを忘れないようにする

子どもは大人に比べて経験が少ないため、上手に物事をこなすことができません。そのため、思わず叱ってばかりになってしまいがちですが、叱りっぱなしはNG! 叱られてばかりいると、子どもは人格を否定されているように感じて自己肯定感が低くなるので、褒めるべきところはきちんと褒めましょう。何でも最初はできないことだらけです。「できて当たり前」はありませんので、たくさん褒めてあげましょう。

(4) 愛情表現はスキンシップで行う

子どもは、親の愛情を何より必要としています。特に母親の愛情は十分に必要です。「欲しいものを買ってあげているし、行事にも参加している」そう考えているお母さんは多いことでしょう。仕事も育児も家事もやるのは大変です。息抜きもしたいですし、自由な時間だって欲しいはず。しかし、大事なことは何かをもう一度考えてみましょう。子どもたちが欲しているのは、愛情です。しかも自分の存在を肯定してくれて、それがいつでも感じられることなのです。これは、言葉だけでは表現できません。スキンシップ(頬ずり・抱っこ・手をつなぐ・頭をなでるなど)をしてあげて、安心感を与えてあげましょう。



【愛情を与えすぎて過保護になってしまうことにも注意が必要です】

(1) 子どものワガママを聞きすぎる

過保護な親にありがちなのが、子どもの要求を全部叶えようとしてしまうこと。「あのオモチャ買って!」「今日もからあげがいい!」など、子どものおねだりはカワイイものですが、なんでも叶えようとする、自分勝手な子どもに育ってしまいます。子どもの要求に応えることと、愛情を与えることは別モノなので、自分の中でしっかりと線引きしておくことが大切です。

(2) 身の回りのことを全部やってしまう

ある程度子どもが大きくなっているのに、いつまでも洋服の着替えや学校の準備など、子どもの身の回りのことを全部やってしまうと、子どもは何もできない子になってしまいます。育児に家事と忙しいママからすれば、準備に手間取るわが子にいら立つ気持ちも分かりますが、できるだけ気長に見守ってあげるようにしましょう。「全部親がやってくれるんだ」と頭にインプットされると、大人になっても他人任せなクセを引きずることになります。

(3) 安全なことだけさせようとする

これもありがちですね。子どもが外で走っていると「危ないからダメ!」、料理のお手伝いで皿を運ぼうとすると「落としたり大変でしょ! やめなさい!」などと、過剰に子どもの行動に制限をかけてしまうと、自分では何も挑戦しない子になってしまいます。もちろん、子どもの事故はとても怖いことなので、しっかりと目を光らせて、時には強く叱ることも大切ですが、過保護になりすぎないようにしましょう。

愛情不足で育った子は思春期に“グれる”or“ひきこもり”になる!?

愛情不足で育った子どもが思春期を迎えると、幼児期とは違ったサインを出すようになります。例えば、喫煙や飲酒、夜遊びなどの不良行為や同級生をいじめたり、家庭内で暴力をふるうなどの行動をとるケースもあります。自分の子どもがこういった行動を取った場合、「まあ反抗期だから」と放置せずに、愛情不足が原因となっている可能性も見るようにしましょう。また、逆にストレスや不安を外に出すのではなく、内に閉じ込めてしまう子どももいます。そういった子どもは不登校やひきこもりになったり、周囲とうまくコミュニケーションを取れなくなります。さらに、自分の感情を主張しないことで、いじめの標的にされることもあります。自分を愛せない人は、自身に強い劣等感を抱くようになり、周囲を“仲間”ではなく“敵”とみなし、常に競争の恐怖にさらされると言われています。劣等感とは、自分が他人に劣っていると感じることです。親も自分のコンプレックスだった事を無理やり子どもに教えたりせず、なるべく好きな事をさせて、劣等感を植え付けないようにしましょう。

