

#### ④ くらべない あせらない まってみる

こんな経験はありませんか…

「〇〇〇ちゃん是可以するのに、どうして、うちの子はできないの」  
 「何度言ってもわからない、わかってくれない。もう、どうしたらいいの」  
 「怒りを抑えられず、思わずたたいてしまった」  
 「毎日こんなに子どもにイライラする自分は親として失格だ」…など

何とかしたい!子育てのイライラ。 そんなときは、こう考えてみませんか。



同じ子どもなんて一人もいない。つまり、**くらべない**。その必要はない。

「イライラ」の正体は…?!

➡ 自分の子どもは「〇〇のはず」「〇〇する(ある)べきだ」という  
**自分の価値観と現実とのギャップ**

➡ その結果としての「怒り」「ストレス」  
 (誰にでも起こる感情ですが、**あせらない**ことが大切)

➡ **コントロールが必要!!**  
 (受け止め方・考え方を変えて**まってみる**)



・「この子は、今はまだできないだけかもしれない。」

・「失敗したぶんだけ、子どもだけでなく親も成長する。」

・「『できない』を責めるのではなく、  
 『できる』を伸ばしてあげよう。」

子どもは自分で育とうとする力をもっています。親ができることは「代わりにやってあげること」ではなく、「子どもの個性と成長を信じ、ありのままを愛し見守ってあげること」ではないでしょうか。日々、子育てができる幸せを感じながら、愛する子どもたちのために「サポート」を心がけていきたいものですね。

