

親子のコミュニケーションが心を育む！

子どもの健全な発達には、親子のコミュニケーションがとても重要な役割を果たします。親子のコミュニケーションが不足する原因や、そのことによってどんな弊害がおきるのか、気になっている保護者の方も多いのではないのでしょうか。

今、親子で過ごす時間が減っているらしいの！
みなさんは、朝起きてから夜寝るまでの間、どのくらいの時間を子どもと過ごしていますか？ある調査では「子どもと話をする時間が足りない」と感じている保護者が7割以上というデータもあるらしいわ。



忙しい中でも親子の大切な時間をつくりたいですよね。貴重な夏休みに親子で沢山スキンシップをとってください。「ママよ〜！好き」「ママもよ〜」

親子で過ごす時間が減っている原因としては、

- ・フルタイムで仕事をしている（残業があればさらに減ってしまう）
- ・携帯電話（スマートフォン）を見ている時間が長い
- ・家事育児に家族の協力が得られない
- ・介護などに時間をとられてしまう

など各家庭のライフスタイルによってさまざまですが、親子で過ごす時間は年々減ってきている傾向にあるの。

子どもは親とかわることで、自分は愛されている、存在意義がある、と感じ「自己肯定感」を増していけます。自分を認めることで、他者も認めることができるようになります。親子のコミュニケーションは、子どもの人格形成に深くかかわるということですね。

親子のコミュニケーションって何？
例えば同じ空間にいても、子どもはテレビをみていて、親はスマホをいじっている…
これではコミュニケーションを取ってないらしいの！

- ・今日あった出来事について会話する
 - ・一緒に遊ぶ
 - ・絵本を読み聞かせる
 - ・散歩しながら同じ景色を見る
- など、同じ時間を過ごすだけでなく、同じものを見て相手を感じあうことが大切なんですって。
静かにしてしてくれる時間って家事が進んだけど
それでは、だめなのね。

親子のコミュニケーションが不足することで、どのような弊害が起こるのかしら。子どもとしっかり向き合う時間を持たないと、「ママに話したいけど忙しそうで話しかけづらい」「どうせ話を聞いてくれない」と考えるようになり、ますます悪循環が起きます。

そして家庭でのコミュニケーションがうまくいかないと、社会に出てからもうまく立ち回ることができなくなる可能性があります。いわゆる「コミュニケーション障害」に陥ったり、トラブルを起こしかねない状況になったりしてしまうかもしれません。すべての原因が親子のコミュニケーション不足によるものとは限りませんが、数ある事件の背景をみていくと、親子関係がうまくいってなかったケースは少なくないように思いませんか。



親との関わりで育まれる子どもの心(自己肯定感が育つ)

0~2歳までの乳幼児期は、この自己肯定感が育つ土台となる時期といわれています。乳幼児期は身体的なコミュニケーション(抱っこする、体に触れるなど)、

子どもは親に愛されることで「自己肯定感」を持つようになります。自己肯定感とは、長所や短所を含め自分自身を認めること、自分には生きる価値があると思うことです。

乳幼児期の子どもにとって親は絶対的な存在です。忙しさや煩わしさを理由に子どもと向き合うことから目を背けると、子どもは「自分は愛されていないのではないか」と感じる危険性があります。

3~6幼児期は精神的なコミュニケーション(話をよく聞いてあげる、疑問に答えてあげるなど)を十分に取ることが効果的です。



何事にも時期があり、後で！ではなく、今を大事にしないとイケないんだにゃん。

愛情をいっぱい受けて育った子どもは心が安定する。進にいつも落ち着きがちだったり、突然怒ったり泣いたりするなど、感情の起伏が激しい子どもは親子のコミュニケーションが不足している可能性が考えられると聞いたことがある！

子どもは忙しいときに限って「抱っこ！」「ママ見て！」と愛情を求めてくる。私は「今！？」と思うけど、手を止めて少しだけ子どもと向き合ってみて。「ママはいつでも味方でいてくれる」と感じ、情緒が安定してくれるように。



いつも穏やかでにこにこ優しい子どもに育ってほしいと願うのであれば、溢れるほどの愛情を注ぐことが大切。また、子どもが不安に感じているかもしれないと思ったときは、1分間ギュッと抱きしめることで心が安定するのだそうですよ。まだまだ、先だけと、沢山スキンシップをとることで思春期の関係性が良好になるらしいの。今、忙しいから後で、ママも、パパも疲れてるの保育園で遊んでてではなく、今の子どもとの時間を、もっともっと大切にしようと思ったわ。

