

大崎市子どもの心のケアハウスだより

《5月号》

大崎市教育委員会

お子さんに親の愛情が伝わっていますか？



愛情とは「相手を大切に思う気持ち」や「愛おしく思う気持ち」のこと。

親と子など特定の相手に抱く感情で、見返りを求めずに与える感情です。

最近是不登校や引きこもり、ゲームやネットへの依存、親への反抗など親を困らせる子どもが増えていて、それらすべてではありませんが、親の愛情不足が原因で起こっている場合も少なくないと言われています。

愛情不足と言っても、「親が子どもに愛情を注いでいない」のではなく、「子どもへの愛情がうまく伝わっていない」場合が多いこともたくさんあります。親がうまく愛情を伝えられないことで、子どもが愛情不足になっているのであれば、うまく伝えるように改善していくことは可能です。

愛情不足を改善する3つの方法

①無条件の愛を子どもに注ぎましょう！

例えば、成績が良いときは褒めて、成績が悪いとがっかりして叱る…
このような愛の形を「条件付きの愛情」と呼びます。

親はどうしても周りとの比較や学校の成績など数値化されたもので子どもを評価しがちです。条件付きの愛で育った子は、「いい子じゃないと愛されないんだ」「勉強ができないと嫌な顔をされるんだ」といつも親の顔色をうかがうようになり、親に愛してほしいために嘘をついたりすることも出てきます。子どもは「自分がどう評価されるか」がものすごく気になってしまい、素の自分を出せなくなってしまえばかりか、「愛されない自分はダメな子だ」と自信も失ってしまいます。

成績の例で言えば、悪かった時も「いつでも応援してるよ」「次はきっとできるよ」と励まして『結果が良くても悪くても、頑張っている君が好き』という無条件の愛を言葉や態度で子どもに分かりやすく表現しましょう。結果ではなく過程を認める・賞賛する言葉が大切です。



②親のつとめは心配するのではなく、信用すること！

「忘れ物ない？」「明日のテスト、大丈夫？」子どものことが心配で、つい口出ししてしまう。どのご家庭でもよくある光景ではないでしょうか。しかし、心配して口を出し過ぎるのは控えた方がいいでしょう。子どもが「心配される＝自分を信じていない」と思ってしまうからです。子どもは親から心配され過ぎると自信を失ってしまいます。親の不安に煽られて子どもの不安が大きくなることもよく見られることです。「あなたなら大丈夫！」子どもにとって親から信用されることほど心強いものはありません。大切なのは子どもを信用して見守ってあげることです。

③過剰な期待はしない

「子どもに過剰な期待をかけてはいけない」ということは、ほとんどの親が気づいていると思います。ところが、「自分は子どもに過剰な期待をかけていない」と言いながらも、過剰な期待をかけてしまっている親も少なくありません。「やればできるから…」と親が言い続ければ、子どもは努力しながらもどんどん追い込まれてしまい、心身に大きな負担がかかってしまうことがあります。



「やればできる」には個人差と限界があります。子どもに期待することは決して悪いことではなく、むしろ当然のことですが、「過剰な期待」はしないようにしましょう。