

2 余裕を持つことで 子どもが見えてくる



私も含め、今のお母さん、お父さん方は余裕がなく、冷静に物事を見られない。
そのために、必要以上にせかせかと子どもを叱り、最後には自己嫌悪になる。
それに、子どものせいで自分の生活が犠牲になっているとの思いもある。
自分の子どもに対しては、つきつくなったり叱らなくていいのに叱ったり。



たまには、息を抜いて、自分の好きなこともして、余裕のある子育てをしていきたいなあと思う。
どうすれば、余裕を持って子どもとつきあっていけるのでしょうか。
本当に、子育てって難しいなあ。



あなたは、子育てのストレスをどのように解消していますか。
自分の時間のつくり方や、心身のリフレッシュの仕方などを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

◆ 参考となる時間のつくり方、ストレス解消法 ◆

子育ては大事ですが、一日中、わき目もふらず子どものことだけを考えていては、疲れてしまいます。完璧な親になろうと無理にがんばるとイライラがつのり、子どもにもそのイライラが伝わっていく場合があります。
大変な子育てだからこそ、自分の時間をつくり心を健康に保ち、子どもの気持ちを柔軟に受け止めて関わっていくことが大切ではないでしょうか。

POINT