



がんばれ！子育て日記



● おや 親だっ^なて泣きたい時^{とき}がある ●

疲れがたまっていたり、イライラしている時、つい子どもにあたってしまったりすることはありますか？

これは、親としての責任感^{せきにんかん}の裏返し^{うらがえ}なのだそうです。

「本当は子どもの面倒をよく見てあげたいのに、自分には今そんな余裕^{よゆう}がない…」
その気持ち^{しこけんお}が自己嫌悪^{じこけんお}になって表れてしまうそうです。



これは、とくに責任感の強い人にありがちな傾向^{けいこう}で、常に「しっかりしなくちゃ」と自分に言い聞かせている親は、自分で自分を苦しめてしまっているのかもしれない。

“子育て”は楽しいことばかりではありませんが、親だっ^{なま}てたまには怠けたいし、誰かに甘えたい時もあります。

ですから、もし「心に余裕^{よゆう}がないな…」と思ったら、逆にお子さんに甘えてみたらどうでしょうか？
子どもと一緒に寝転がって、「ママも疲れたよお～」と正直に言うてみるのです。

もちろん、子供が直接何かをしてくれるわけではありませんが、自分の気持ちを言葉にして子どもに伝えることも大切なのだと思います。

また、お子さんとじゃれあってみるのもいいのでは？

子どものすべすべした柔らかい肌^{やわ はだ ふ}に触れていると、心が和んで癒されていくような気がしませんか？
子どもの甘い匂い^{にお}が、責任感でガチガチになったあなたの気持ちをほぐしてくれるかもしれません。

子どもは、親が思っている以上に親の気配^{けはい}や気持ちに敏感^{びんかん}です。

疲れている親が自分を頼^{たよ}って甘えていると思えば、子どもはきっと最高の笑顔^{こた}でそれに応えてくれるでしょう。

