

楽しい子育てのヒント

—愛着ってなんだろう？—

愛着とは、「親子間の心のつながり」です。

子どもはいつでも守ってもらえる、いつでも

甘えられると思うと、安心・信頼して親を

「安全基地」と感じるようになります。そして、

「安全基地」を得られると、子どもは色々な

「冒険」に出ることができるようになります。

愛着をはぐくむ子育てを楽しみましょう。



- **たくさん抱っこしてあげるなど、スキンシップを大切にしましょう。**

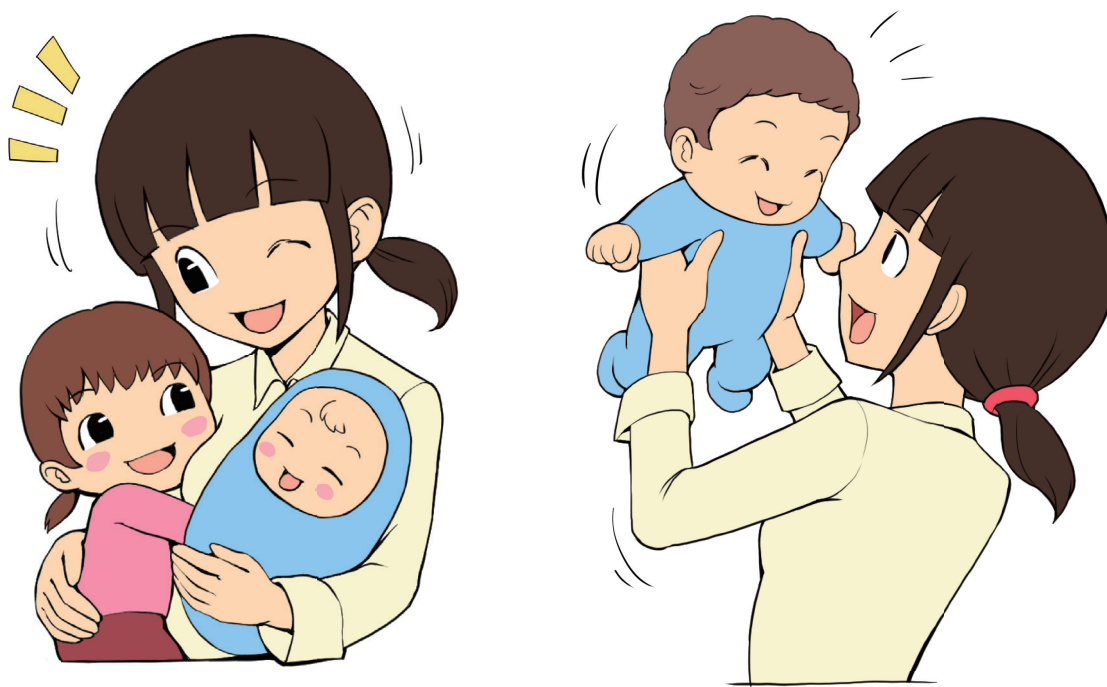
「抱っこする」という行為は、子どもに心理的な影響だけではなく、成長ホルモンの分泌を促すなど、成長発達に影響を及ぼすこともわかっているようです。子どもにとって、親がいつでも守ってくれる「安全基地」になると、その後の好奇心の発達につながり、少しずつ親から離れていろいろなことに興味を持つようになります。これは「探索行動」と呼ばれ、様々な知識・経験を得るために必要な活動です。ぜひ子どもの「安全基地」となって、探索行動という名の「冒険」に出る手助けをしてあげましょう。

- **「親子一緒に」たくさんの体験をしましょう。**

親が安全基地になることで、子どもはたくさん冒険をするようになります。同時に、親子一緒にたくさんのことを体験することがとても大切です。身近なところでは、毎日の「お手伝い」や「本の読み聞かせ」など親子間の共有体験を繰り返すと愛着を深めていくのに役立つでしょう。

★甘えのサインを感じたら、「すぐに」こたえてあげましょう。

あとで、ではなく「今」「すぐに」が子どもにとって大切なのです。親が自分を見てくれている、認めてくれていると感じると自分に自信を持つようになるでしょう。そして愛着がより強いものとなっていくと思います。



★「だめ」を叱るのではなく、「良いところ」をほめましょう。

→子どもはほめられることで自分の行動の良いところ、正しさを確認し、できた喜びを感じることができます。また、ほめられると「自分を見てくれる、認めてくれる」という安心感につながります。大切なのは、完全さを求めずできた部分を少しずつほめることです。愛着形成の面からも、たくさんほめることはとても大切です。

★「ありがとう」と子どもに伝えましょう。

これも子どもにとって、自分を認めてもらう大切な時間です。愛着形成にはかせません。

★テレビ、スマートフォンなどの「メディア」に、親子の大切な時間を奪われないようにしましょう。

テレビやスマートフォンを長時間使うことは、愛着形成に必要な、親と子どもが一緒に過ごすべき大切な時間を奪ってしまうことになります。日本小児科医会から提言が出ているように、言葉や心の発達に悪い影響がでてしまう可能性があります。特に2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。