

# 岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520  
岡山市中区浜 472  
岡山 EAP カウンセリングルーム  
発行責任者; 荒木潤子

Tel/Fax (086) 272-8116  
http://okayamaeap.jp  
e-mail ; info@okayamaeap.jp

## 子育てとお手伝い

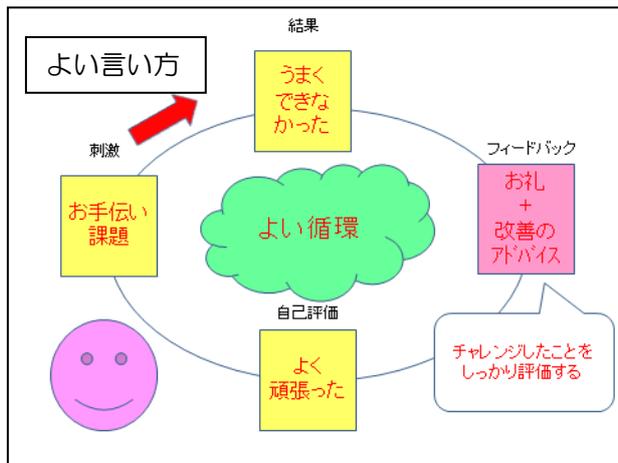
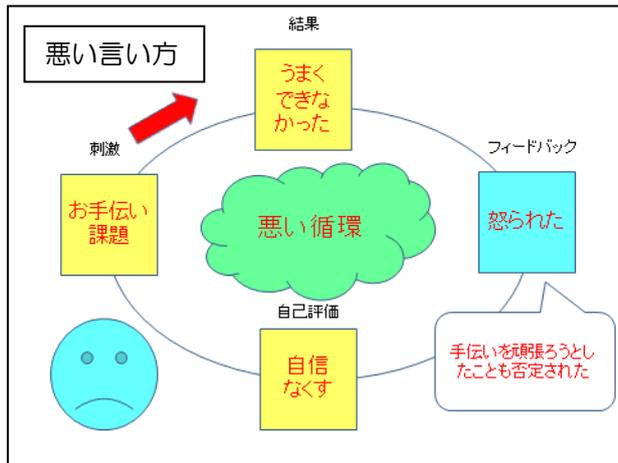
夏休みもいよいよ終わりが近づいてきましたね。子育て中の方にとっては、宿題をさせたり、3食のお世話をしたり、お出かけしたりと忙しい毎日だったのではないのでしょうか。

今回は子育てをする中で、子どもにお手伝いをすることを教えていくテクニックをご紹介しますと思います。お手伝いができるようになれば、子どももうれしい、親もうれしい、一石二鳥ですよ☆

### お手伝いが上手になる教え方

- ① 子どもがやりたい、と思ったタイミングを逃さない
- ② 最初はごくごく簡単な課題を与える  
例) お皿を並べる、洗濯物を取り込む
- ③ うまくできたら、お礼を言ってほめる
- ④ うまくできなかつたら、お手伝いにチャレンジしたことをほめる

※「できなかつた」という結果に焦点を当ててしまうと、自信をなくしてしまい、次にチャレンジする元気がなくなってしまうため



例) 小学校1年の女の子  
「私もお料理したい」というので、最初はレタスをちぎって盛り付けるお手伝いを頼んだ。1つが大きすぎたので「ありがとう」「これくらいの大きさなら食べやすいよ」とやってみせたら、次回からは1口サイズにちぎってくれるようになった。

人は①やる気になっているときに、②少し頑張れば達成できる目標を持つと、よく頑張れると言われています。部下の育成や自分への課題設定にも役立ててみましょう☆

