

子育てコーチング その1

小さいお子様を子育て中のパパ・ママのみなさん「子育て」の悩みはありませんか？



今、子育て世代の中で「**子育てコーチング**」が注目されています。コーチングの意味は目指している状態に自らの意思、努力で到達できるように導くことです。

この「子育てコーチング」の考え方がわかれば、本当は笑顔で子育てしたいのに、子どもが大好きなのにイライラして怒ってしまう。そして、気が付いたら子育てに「怒る」しか手段が無くなってしまうというようなことが無くなります。

子育てコーチングに入る前に大事なことがあります。それはママのメンタルを整えることです。子育て中のママは1日中お子さんのことに体力、気力、時間のエネルギーを費やしています。

その結果 **ママの心に余裕がなくなり**

ガミガミ怒る・子供が委縮する・夫婦仲が悪くなる・子育てが楽しくなくなる



お子さんの心に余裕がなくなり

イライラする・ママの言うことを聞かない・自己肯定感が低くなる・向上心が低くなる

という悪循環に陥りやすくなります。そうならないためにはママが「自分をほめること」や「自分の話を聞いてもらうこと」が大切です。

当たり前のようにしている家事、育児にも「自分をほめてあげましょう」そして誰かに「自分の話を聞いてもらう」機会を持てるようにしてみましょう。

きっと気持ちが一変しますよ！

