

お母さんになったら

(健康管理)3月号

親子で絵本を読みましょう

家庭で親子が一緒に本や絵本を読むことを「家読、うちどく」と呼ぶそうですが、よく小学校では、朝の時間に「朝読、あさどく」に取り組んでいるということを知ることができます。毎朝、読書をして読書習慣をつける、また集中力を高める上でも成果をあげているそうです。

私も乳幼児期の親子の絵本の時間は大切だと思います。テレビや DVD、ゲームばかりしていると集中力が身につかず、人間関係も希薄になり、人の顔を見て話すことが苦手となります。とくにゲームは常にやっている人が支配者でいられる、王様気分でいられる、上手いかなかったらリセットしたり、スイッチを切ったりできます。常に自分の都合のいいようにできてしまいます。

機器を介して他者とのコミュニケーションばかりしていると自己中心の傾向が強くなり、生身の人間同士では使わない言葉を平気で発信し、相手の想いや気持ちを汲み取ることができなくなります。成長期の子どもにとっては、人格形成に大きな影響があると思います。

子どもは親のスキンシップを求めています。安定感のある心の発達のためにもきちんと親子が向き合って話しかけてあげてほしいと思います。

本や絵本を親子一緒に読んだり見たりと、ゆっくりした時間を少しでも過ごしていただければと思います。

