

CONTENTS

はじめに 2

第1章 子育ては みんな違ってそれでいい 11

1. 子育ては思い通りにならないもの	12
2. 自分がしてもらったことだけが子育ての教科書	16
3. 子どもの言葉や態度の裏にある本心を感じてみよう	20
4. 子どもと大人の思いのギャップ	24
5. お母さんだからできる！ は思い込み	28

第2章 子育てを楽しくする5つのコツ。脳のしくみを味方につけよう！ **33**

- 1. 子どもが伸びる脳のしくみを知る 34
- 2. ほめ方にもコツがある 42
- 3. 叱り方にもポイントがある 46
- 4. 聞き方や言葉かけを変えると子どもの反応が変わる 51
- 5. ガミガミママを卒業するひ・み・つ 54

第3章 子育てであるあるPART1（乳児〜小学校低学年） **59**

- 1. 断乳？ 卒乳？ 親子の葛藤 61
- 2. トイレトレーニングは力を抜こう 66
- 3. 食事の悩みあれこれ！ 70
- 4. 忘れられないきょうだい喧嘩 77

第4章 子育てであるあるPART2（小学校高学年〜就職まで） 91

5. 初めての体験は子どもにとっては恐怖なこと！ …………… 83

1. お友達とのトラブルが起こったとき、親はどうする？ …………… 93

2. 親を悩ませる反抗期……その正体は？ …………… 100

3. 『習い事』みんながやるから自分もやる。それってどうなの？ …………… 104

4. 子どもが自分で決められるようになるために親ができること …………… 110

5. 親は子どもの応援団長 …………… 116

第5章 子育てにおいて大切にしたいこと5つ

123

1. 一緒に育てる大人の基準は合わせておこう！ …… 125
2. きょうだいで比べない！ …… 131
3. ママ友との付き合い方に振り回されないで！ …… 140
4. お母さんも自分の人生を楽しんで！ …… 145
5. 子どもとともに成長していこう！ …… 158

おわりに

参考文献

158 152