

～子どもとの関わりのヒント～

いつも、怒ってばかり。どんな風に褒めると良い？



良い行動に注目して積極的に褒めましょう

○「手をつないで歩けたね」「大きな声で挨拶できたね」等、良い事、出来ていることに注目して、褒めましょう。

○褒め方は「すごいね」「できたね」だけではありません。「ありがとう」とぎゅ〜っと抱いたり、「やったね！」とハイタッチをしたり、色々な方法で褒めてみましょう。

○一見、ほめる事が難しい出来事にみえても、行動に注目することで、良い側面がみえる事もあります。結果だけでなく、頑張りを認めてあげることも大切です。

例：妹に牛乳を注ごうとしてこぼした。⇒妹に牛乳をついでくれようとしたんだね。

☆「いつもこうだと良いのに（嫌味）」、「できるんだったら、最初からやればいいのに」「もう〇歳だから出来て当たり前」等の言葉は、子どものやる気を削いでしまうため、言うのは我慢！

子どもに「してほしいこと（代替りの行動）」を伝えましょう

お店で勝手に走りだしてしまう。

○「ちゃんとやって」、「早くして」など、抽象的な言葉は伝わりにくい事が多いです。具体的に言い換えてみましょう。

⇒「あの時計の長い針が12になったらお風呂に入ろうね。」「ママと手をつないで歩こうね」

○「してほしいこと」を簡潔に伝えましょう。シンプルに一つ決めて伝えるとわかりやすいです。

⇒「椅子に座ってね」、「(TVをやめて)ご飯を食べようね」



子どもと一緒に「してほしいことの練習」をしてみましょう

○言葉だけではなかなかイメージがわかなくなったり、うまく伝わっていないこともあります。

「お手本見せるよ」「次は、一緒にやってみよう」等声をかけながら練習しましょう。

○時間や気持ちに余裕があるときがおすすめです。練習が出来た時はそれも褒めましょう！

おもちゃを片づけるように言ったのに…。



ご飯の時間って言って、返事もしたのに、遊び続けている。

落ち着いて話ができる環境づくりも大切です。

○話をしているつもりでも、TVを見ていたり、ゲームをしていたり別の事に集中していると、聞こえていないこともあります。

○TVなどの音や映像をなるべく排除し、子どもに近づいて目線を合わせ、穏やかに、落ち着いて話ができる環境を作りましょう。



何でいう事聞かないの！言っても癪癪が収まらない。

落ち着くための工夫をしてみましょう。

○肩の力を抜き、ゆっくり深呼吸をしてみましょう。その場でゆっくり5秒数えてみるのも効果的です。

○感情的に怒ってしまいそうなおとき、子どもが安全な状況なのであればその場から離れることも一つの方法です。違うことをして、気持ちを切り替えてもいいかもしれません。

○子どもも親も互いにイライラと感情的になっている時は時間をおくと上手くいくこともあります。話ができるようになるまで待ちましょう。時間をおくことで、子どもが気持ちを切り替え、自ら動けることもあります。落ち着いた時、動けた時は褒めてください。

イライラ。子育てに自信ないな。

身近な人に話をしてみましょう。

子育てが苦しいと感じたり、どうして良いかわからず途方に暮れてしまうことは誰にでもあります。夫婦や家族、友人など話をしてみましょう。保育士や、保健師など専門職もいます。誰かに話すだけでも、気持ちが楽になったり、関わりのヒントがもらえるかもしれません。



ひとりで悩まないで、
お気軽に相談ください

春日井市 子ども政策課
家庭支援担当

0568-85-6229（直通）