



大人のみなさんへ



体罰によらない子育てのポイント

ポイント 1

子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

- 相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらえたという体験によって、子どもは気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。
- 子どもに問いかけたり、相談をしながらどうしたらよいかを一緒に考えましょう。



ポイント 4

子どもの状況に応じて、身の周りの環境を整えてみましょう

- 乳幼児の場合は、危ないものに触れないようにするなど、「触っちゃダメ!」と叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。
- 子どもが困った行動をする場合、子ども自身も困っていることがあります。子どもが自分でできるように教えてあげたり環境を整えてあげましょう。



ポイント 2

「言うことを聞かない」にもいろいろあります



- 保護者の気をひきたい、子どもなりに考えがある、言われていることを子どもが理解できていない、体調が悪いなど、様々な理由があります。
- 「イヤだ」というのは、子どもの気持ちです。こうした感情を持つこと自体はいけないことではありません。

ポイント 5

注意の方向を変えたり、やる気に働きかけてみましょう



- 子どもはすぐに気持ちを切り替えるのが難しいこともあります。時間的に可能なら、待つことで子どもの気持ちや行動が変化するかもしれません。
- 難しければ、場面を切り替えること(家から出て散歩をするなど)で注意の方向を変えてみてみましょう。

ポイント 3

子どもの成長・発達によっても異なることもあります

- 子どもの年齢や成長・発達の状況によって、できることとできないことがあります。
- それぞれの子どもによって成長・発達の状況にも差があることを理解しましょう。子ども自身が困難を抱えているときは、それに応じたケアが必要なこともあります。



ポイント 6

肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

- 子どもに伝えるときは、「ここでは歩いてね」など、肯定文で何をすべきかを具体的に、また、穏やかに、より近づいて、落ち着いた声で伝えると、子どもに伝わりやすくなります。
- 「一緒におもちゃを片付けよう」と共に行うことで、やり方を示したり教えたりすることもできます。



保護者自身の工夫のポイント

- 否定的な感情が生じたときは、まずはそういう気持ちに気づき、認めることが大切です。そして、それは子どものことが原因なのか、自分の体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分自身のことが関係しているのかを振り返ってみると、気持ちが少し落ち着くことがあるかもしれません。
- 深呼吸して気持ちを落ち着けたり、ゆっくり5秒数えたり、窓を開けて風にあたって気分転換するなど、少しでもストレスの解消につながりそうな自分なりの工夫を見つかけられるとよいでしょう。

ポイント 7

良いこと、できていることを具体的に褒めましょう



- 子どもの良い態度や行動を褒めることは、子どもにとって嬉しいだけでなく、自己肯定感を育むことにもなります。
- 子どもの態度や行動を褒めるときは、何が良いかを具体的に褒めると、子どもにより伝わりやすくなります。