



KOHOKU 11

広報よこはま港北区版 No.337 | 2025

広報よこはま
港北区版を
スマホで読む

港北区 X



＼こどもに届くコミュニケーション／ こどものほめ方・しかり方って どうすればよいの？

11月は
児童虐待
防止推進月間

「こどもにイライラ、つい怒鳴ってしまい、後で反省…」休みなく続く子育ての日々、こうした経験がある人もいるのではないでしょうか。毎日こどもと向き合う中で、楽しいこともあるけれど、こどものほめ方・しかり方をどのようにしたらよいのか、悩む人は少なくありません。

こんな時、 どうすればよいの？

何度注意しても、
全然言うことを聞かない

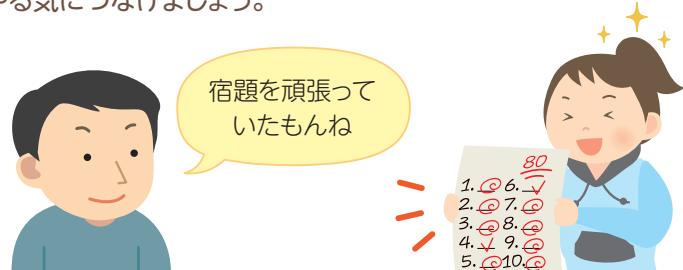
イライラして、
こどもにあたってしまう

まだ食べ終わって
いないの？
遊ばないで食べて！

いつまで携帯を
見ているんだ！早く
宿題やりなさい！

こどもは注目されることが大好き！ たくさん褒めることで、 こどもの育ちを応援しよう

- できていることを繰り返し褒めましょう。
「ふつうこと」でも褒めましょう。
- 短く、具体的に肯定的な言葉で褒めましょう。
- 良い行動が見られたら、タイミングを逃さず、その時に褒めましょう。
- できた・できない等の結果だけでなく、プロセスと行動を褒めることで、
やる気につなげましょう。



こどもとのぶつかり合いを 最小限にするしかり方の工夫

事前に見通しを伝え、声かけをすることで、
こどもの気持ちを段階的に切り替えやすくしましょう。

好ましくない行動には反応せず、好ましい行動が
出たら褒めましょう。

こどもにとって、分かりやすく具体的な
指示を出しましょう。

叱る内容は一つだけ、短く具体的に明確に伝えましょう。
「〇〇しちゃダメ」と禁止するだけでなく、肯定的に
「してほしい行動」を具体的に伝えましょう。

怒りすぎたと後悔したら、
アフターケアをしましょう。

ご飯だから、
片付けの時間だよ。
一緒におもちゃ箱に
片付けようね。



さっきはごめんね。
〇〇ちゃんの話、
聞かせて。



「最近怒ってばかりで、イライラしてしまう」「ご飯がゆっくり食べられない」「ぐっすり眠れない」等、子育ては、大変なことがたくさんあると思います。
心身の調子を崩してしまう前に、あなたに合ったセルフケアを見つけませんか？

子育て中の親の
セルフケアについては
本紙 8ページへ