

おわりに

子どもも様々なことを感じ、考えて行動しています。

ただ、子どもなので納得できなかったり、わかっていても行動できないこともあります。

しつけとは、「何度もくり返し教えて、できるようになるのを見守ること」です。

上手に「しつけ」することで、できなかったことができるようになったり、

自分のことを信じられるように成長します。

子育てはなかなかゴールが見えない苦しさがありますが、ゴールへの道りを行く

子どもと歩幅を合わせ、焦ることなく「子育て」をほのぼのと親子で歩んでください。



★ **イライラ** から **ほのぼの** になる!

子育て・しつけのヒント

～ほのぼのの魔法をやってみよう!～



子育てで困ったら、一人で悩まず相談しましょう!

磯子区子ども・家庭支援相談 TEL: 045-750-2525 平日/8:45~17:00 (面談は一部予約制)

妊娠期から乳幼児期、学童期、思春期までのご相談を教育相談員、学校カウンセラー、保育士、保健師がお受けします。

こんなことよくありますよね。
でも本当は笑い声に包まれた毎日を過ごしたい、
イライラせずに、しっかりと子どもと接していきたいと思いませんか?
そこで、子育てがイライラからほのぼのに変わる、
ちょっとした子育て・しつけのヒントをまとめました。



はじめに

「子どもに教えるために叱る」というのは大切ですが、どこまで叱ればよいのでしょうか？
イライラしてしまい、大声を出したり、脅してしまうと、「イライラ」サイクルにはまります。
それだけでなく、子どもはどんどん自分ではできないと思い込み、
いろいろなことにチャレンジする気持ちがなくなってしまうます。
そうならないために、「ほのぼの魔法」を使ってみてください。
即効性はないかもしれませんが、数か月するとイライラサイクルにはまらない、
子どもの行動に変化が出たりと効果が出てきます。

この魔法をする前に

日常生活の中
ほのぼの魔法が
かかりやすくなるコツ

- 声かけをする
- 泣いたときは、なぜ泣いているかを考え、抱っこする
- 笑い返す
- 話をよく聞く
- 目線を合わせる
- 起きる、寝る、食べるなどの生活リズムを一定にする
- スキンシップをする
- 早寝早起きをして、子どものほのぼのホルモン(セロトニン)を出す



これをする事で、人の話を聞くという土台ができるので、魔法がかかりやすくなります。すべてができなくても、できるところから始めてみましょう。

目次

はじめに	2
ほのぼの魔法をやってみよう!	
0~1歳 / 1~2歳	3
3~6歳 / お父さん、お母さん、頑張りすぎではいませんか?	4
7~9歳 / 叱るのは、最終手段!	6
おわりに	8



ほのぼの魔法をやってみよう!

年齢によって子育ての悩みも関わり方も変わります。ここでは年齢ごとのほのぼの魔法をお伝えします。

人とたくさん関わるのが大切です。スマホ・テレビ・ゲームなどは極力減らしていきましょう。

0歳~1歳



コミュニケーションの土台となる大切な時期

人と信頼関係を結び、心のつながりを作る土台の時期です。人の話を聞くなど、コミュニケーションの基礎となります。

ポイント

成長するために必要な行動である場合が多いです。危険なこと以外は、環境を整えたり、安全なやり方に置きかえるなど工夫してみましょう。

こんなとき、どうする?



- ものをすぐ投げる
- かじってはいけないものをかじる
- 引き出しのものを引っ張り出す



ほのぼの魔法



- 子どもがかじっても、投げてもよいものを渡す
- ダメな引き出しは開かないようにする

1歳~2歳



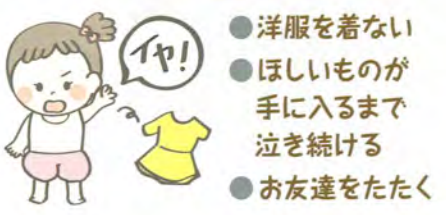
興味のあることがたくさん増える時期

やり取りの楽しさが分かり、やりたいことがたくさん増える大切な時期です。(この時期はイヤイヤ期や、子どものやりたい気持ちが増えて、大人から見るとイタズラみたいなのがぐっと増える時期です。)

ポイント

- 自我が始める時期なので、よい見本を見せる、無理にやめさせたりせず、環境をかえることがポイントです。
- ダメなことをダメと言ってもわからないので、よい見本を見せる。
- 大人や子どもがたくさんいるところへ出て、人との関わりの場を増やす。
- 伝えたいことは、単語~2語文で伝える。

こんなとき、どうする?



- 洋服を着ない
- ほしいものが手に入るまで泣き続ける
- お友達をたたく



ほのぼの魔法



- 嫌がったら、洋服を2つか3つ用意して選ばせる
- 別の好きなことに切り替えるか場所を変える
- たたかないで遊ぶよい見本を見せる
- 出来たらほめる



3歳~6歳

こんなとき、どうする？

ご飯をだらだら食べる



ほのぼの魔法



- 気になるようなものは見せないように片づけたり、隠したりする
- おなかを空かせておく
- 子どもの体に合ったテーブルや椅子、食器にする

こんなとき、どうする？

なかなか寝ない



ほのぼの魔法



- 時間の感覚が大人ほどは育っていないこともあるので、具体的に伝える。

周りを意識し、社会性が育つ時期

周りを意識し始め、社会性が育ってくる時期です。子どものプライドを傷つけないように、良いことと悪いことをわかりやすく伝えていきましょう。

ポイント

- 人前で叱らない
- 子どもがイメージしやすい言葉で伝える。
- 悪いことや危ないことをしたときはきちんと理由を聞く。

こんなとき、どうする？

騒いではいけないうちで騒ぐ



ほのぼの魔法



- 子どもがどこまでできそうか考えて、できることを一緒にやってみる
- 出来たらほめる

こんなとき、どうする？

兄弟・友達とけんかが始まった!



ほのぼの魔法



- 悪いことをしたときは理由があるので聞いてみる
- 聞いたあとは教えてくれたことを褒め、どんな行動したら良かったか伝える

お父さん、お母さん、頑張りすぎてはいませんか？

ほのぼの魔法は、使う大人が頑張りすぎないことが大切です。育児だけでなく、家のこと、仕事のこと、様々なことで大人はストレスを貯めがちです。適度なストレスは人を成長させますが、過度になるとイライラや心の病気の引き金にもなります。自分なりのストレス発散方法を見つけましょう。

よいストレス発散方法の一例

- 興味のあることを広げる
- 人に助けを求める
- 早寝をする
- 子どもを預けて、出かける
- 1日5分以上日光を浴びる
- 地域の集まりに参加する
- 1日4000歩以上歩く
- 「今日は○○しかできなかった」→「今日は○○ができた」などハードルを下げるなど



たまには息抜きも大切!



7歳~9歳

こんなとき、どうする？

忘れ物が多い



ほのぼの魔法

明日の準備はできたかな？
お母さんと一緒に確認してみようか？



- 子どもの自立を促すために、かわりにやってあげる側からサポートする側に回る

こんなとき、どうする？

出欠確認のあるプリントを渡されていない



ほのぼの魔法



- 子どもが自分で考えるようにする
- 指示したりせず、親は、サポーターになることが大切

自分を信じ、チャレンジする時期

自分を信じる力が芽生え始め、いろいろなことにチャレンジしようという気持ちを持てるようになる時期です。

ポイント

- 普段は子どもを信じて、守る。
- 困っていたり、うまくいかないようであれば、理由を聞き手助けする。
- 物事ができた・できない結果だけにとらわれず、プロセスもほめる。

こんなとき、どうする？

宿題をなかなかしない



ほのぼの魔法

何時ごろ宿題をするの？



- 子どもは決めてもらって本人に任せ、親は見守る親は指示する人ではないので、我慢がポイント！

こんなとき、どうする？

テストで100点を取ってきた！



ほのぼの魔法



- いい結果につながるプロセスと行為を褒めるそうすることで、やる気につながる



叱るのは、最終手段！

育児をしていると叱らないといけないときもあります。怒るのではなく、しっかり叱りましょう。

怒る

怒りの感情をそのまま相手にぶつけてしまうことです

叱る

叱るときポイント

- 子どもにわかるように伝える
- きっぱりと毅然とした態度で
- 丁寧な言葉で理性的に
- 真剣な顔で
- 短い時間で
- 行動のみについて叱る

どんなときに叱るべき？

生命にかかわる、大けがをする、など危険なことをしたとき

子どもができる行動で伝えていく！