

## 心にとめたい 10 のコト

子どもと向き合うときに親も子どもラクになるヒント

子どもの気持ちや声に耳を傾け、  
受け止める



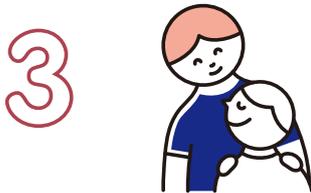
子どもの気持ちが、親の思いと違うこともあります。子どものどんな気持ちも大切にしましょう。気持ちが受け止められることで、子どもは、自分が尊重されている、と感じます。その上で、あなたの思いや意見を伝え、子どもも耳を傾けやすくなるかもしれません。

子どもに望んでいることを、  
親自身が行動で見せる



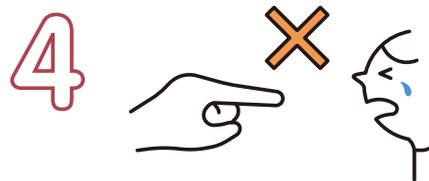
子どもにあいさつをしてほしいなら、まずは親自身があいさつすることから始めましょう。子どもは親の言葉や行動を見て学んでいきます。言うことを聞かないからと、子どもを暴力で罰せようとして、できないことにいら立って罰を与えれば、子どもは暴力で解決する方法を学んでしまいます。大人がコミュニケーションで解決しようとする姿を示すことで、子どももそのような解決方法を学ぶでしょう。

子どもが良い行動をしたときは、  
具体的にほめる



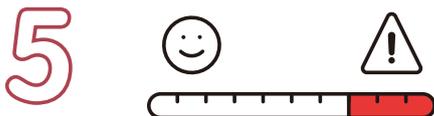
日々の子どもの行動を注意深く観察すると、手伝ってくれたり、助かったり、やさしくしてくれるなど、ほめるポイントがたくさんあることに気が付きます。前はできなかったことが、できるようになっていると気付くこともあるかもしれません。子どもをほめるときには、どのような行動が良かったのか、具体的に子どもに伝えてみましょう。

注意するときは、子ども自身ではなく  
行動に注目する



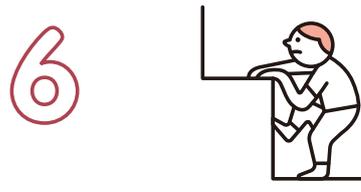
「乱暴な子ね。ダメじゃない!」というのは、子どもの人格や性格を否定する言葉です。好ましくない行動であると伝えるときは、その行動に対して注意しましょう。どうしてそのような行動をしたのか、子どもの気持ちを聴き、受け止めてから「たまたかに、今度はやめてって言葉で伝えよう」など、行動に注目して伝え、アドバイスすることが大切です。

叱るのは、  
どうしても譲れない行動だけに



叱り続けるのではなく、どうすべきかを一緒に考え、アドバイスしましょう。何をしても叱られていると、子どもは何かするたびに叱られないかとびくびくし、その都度、どうして良いかわからなくなって親に確認するようになります。叱るのは、本当に叱らなくてはならないことだけに。好ましくない行動が少しずつ減ったら、認める声かけをしていきましょう。

子どもの発達段階を理解し、  
現実的な期待を持つ



それぞれの発達の段階によって、子どものできることは変わります。親がしてほしいと思っていることが、その子の成長・発達に合わない、失敗を繰り返したり、反抗的と見えることもあります。親が言っていることが子どもに過大な要求ではないかを考え、子どもの成長・発達に合わせた具体的な伝え方になるよう工夫しましょう。

## 心にとめたい 10 のコト

子どもと向き合うときに親も子どもラクになるヒント

子どもへ肯定文で伝える



子どもが好ましくない行動をしていると、「～しない！」と叱ってしまいがちですが、子どもには肯定文の方が伝わります。「ふらふらしない！」よりも「まっすぐ歩いてね」といった肯定的な表現にすることで、子どもに具体的に伝わりやすくなります。

大事なことについては、制限を設け、それ以外のことについては、子どもと一緒に解決法を考える



誰かを傷つけたり危険な行為をしたりしているときや、親として絶対に譲りたくないことを守らないときは、はっきりと「ダメだよ」と伝えましょう。子どもがなぜそのような行動をとったのか、理由を聞いて寄り添いつつ、ダメなことは真剣にきっぱりと理由を伝えます。困った行動は、子どもと相談しながら解決していきましょう。

子どもに合ったサポートを工夫する



感情の切り替えが苦手な子どもには、場所を変える、音楽を聴くなど、気分を変える手伝いをしてみましょう。宿題に集中しにくい子どもは、一緒に理由を考えることも大切です。問題が難しいならサポートしたり、テレビがついていて集中できないなら消したり、机よりもリビングテーブルの方が集中できるなら場所を変えるなど、環境を整えることも一案です。

親は自分のイライラの傾向を知り、暴力的にならない対処法を持つておく



子どもの言動にイライラして、つい怒鳴ったり叩きたくなくなってしまうとき、どんなことがあなたの怒りの引き金を引いているのでしょうか。自分のイライラの傾向を知り、そこに対処することは、子どももあなた自身も守ることにつながります。