

子育てのヒント ～子育てにおいて大切なこと～

子育ては年中無休。

だからこそ、ポイントを押さえて子育てできれば、少し気持ちにゆとりが持て、子どもともより良い関係が築けます。ぜひ、次のような「子育てのヒント」も参考にしてみてください。

「もう少し詳しく知りたい」、「わが子にはどうしたらいいの？」と思われた場合はぜひご相談ください。

POINT!! 望ましい行動はほめましょう

- ▶ ほめられ、認められると子どもは「もっとがんばる！」と意欲が増し、望ましい行動も増えていきます。
- ▶ 「して/できて当然」ではなく、**普段できていることや何気ない頑張り**にも注目してたくさんほめましょう。
- ▶ 子どもが何をほめられているのかが分かるように、**具体的に**ほめましょう。
- ▶ **成果（順位や点数など）や、友達やきょうだいと比較してほめるのではなく、その子のありのままを認め、その子なりの頑張りや思いに注目してほめましょう。**

「ほめる」のいろいろ

ほめる

「いっぱい遊べたね。」
「早くできたね。」

関心を寄せる

「見てるよ。」
「気付いてるよ。」

からだで伝える

「『ありがとう』の
グューだよ。」

興味を示す

「楽しそうね。」
「上手にできてるね。」
「素敵だね。」

感謝する

「待っていてくれて
ありがとう！」

励ます

「もう少しだね。」
「がんばって！」

「25%ルール」って知ってますか？

☞ 少しでもできていること（大人の期待の25%）をほめる ことです。

片付けの場合

片付け開始

0%

おもちゃをかごに入れたらほめる

25%

GOAL!!

100%

片付け完了

「ほめるところが見つからない・・・」、「やってみただけで難しい」と思うことがあれば、相談してみてください。



POINT!! 子どもの「やってみよう！」を引き出しましょう

予告する

気持ちの準備をさせる

「あと3回やったらおしまいだよ。」

●●したら●●しよう

楽しい見通しを伝える

「お片付けしたら絵本読もうね！」

選択する

自分で決めさせる

子どもが自分で決めたいと思える選択肢で！

「どっちがいい？」

「おともだち」の力を借りる

「自分も！」という気持ちを引き出す

「〇〇ちゃんもおいしく食べてるね。」

POINT!! 注意するときは、わかりやすく肯定文で！

子どもは、否定的な言葉にとっても敏感です。

具体的に、短く、肯定的な言葉で伝えましょう。表情や声のトーン（低めの声）も使い分けてみましょう。

子どもにとって

- ①何を注意されているのかわかる
- ②代わりにどうすればよいのかわかる
- ③感情を刺激されないこと

がポイントです。

声かけの工夫

BEFORE

危ない！
走らない！
いつまで遊んでるの!?
ダメ!!
触ったらダメ！



言い換え



AFTER

止まってね。
歩こうね。
●●する時間だよ。
〇〇はよくないけど、●●ならいいよ。
「手は後ろ」で見ようね。

かたちばかりの「反省」や「謝罪」を求めないようにしましょう

子どもが、「なぜ」「何を」反省しないといけないのか、何のために謝るのかを理解・納得していないと、かたちばかりとなり、次につながりません。

また、頭ごなしに注意された・強要されたと大人への不満や不信につながっていきます。

子どもの成長には、大きく傷つけない程度の失敗や挫折も必要です。それらを通じて、じっくり考え、思いをめぐらし、思いや考えを言語化する経験が大切になります。

大人には、子どもの言い分に耳を傾け、子どもの理解と納得につなげるために説明する姿勢が求められます。