



POINT 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。

POINT 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。

● 難しいければ、場面を切り替えること(家から出て散歩をする等)で注意の方向を変えてみてよいでしょう。

POINT 6

肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に



一緒にやろう!

● 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。

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、何が良いの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。

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付き、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けられるとよいでしょう。