

お父さん
お母さん

頑張りが過ぎていませんか？

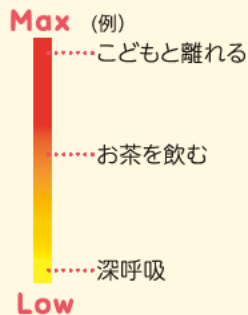
自分のこころの観察とセルフケア

自分自身のこころの観察

自分自身の怒りの強さや気持ちを振り返り、そのレベルに応じて、対処方法や工夫を考えてみましょう。



怒りの温度計



こころのスペシャルケアをしましょう



少し疲れを感じたとき、イライラがくすぶっているとき、些細なことで涙が出そうになる時など、心を大切にして栄養をあげてください。自分だけのリフレッシュの時間をつくりましょう。



今、爆発しそう!!

というときは...

こどもの安全を確認して、こどもと少し離れてクールダウン。

別室やベランダに移動してリラックス。



一人で抱えず、誰かにSOS

話すことで気持ちや考えを整理



一人で抱えず、相談してください!

港北区こども家庭相談

月曜日～金曜日 8:45～17:00 ☎045-540-2388

よこはま子ども虐待ホットライン

24時間365日受付 ☎0120-805-240 (はまっこ24時間)

かながわ
子ども家庭110番
相談LINE



令和7年3月発行 港北区役所こども家庭支援課

子育てを楽しくするヒント

～こどもに届くほめ方・しかり方～

何度注意しても、全然いうことを聞かない

イライラして、こどもにあたってしまう



こんな時、どうすればよいの？



まだ食べ終わっていないの？
遊ばないで、食べて!!

いつになったら宿題を始めるんだ？
早くやりなさい!!

ほめる前に

しかる前に

こどもを観察してみよう

注目しているよ! 受け止めているよ! のメッセージをつたえよう



目でキャッチ

こどもの困った行動のきっかけや背景を観察してみましょう。また、こどもがしている行動を実況中継のように、そのまま言葉にすることにより、大人が子どもに興味を持ち、関心を向けていることを伝えることができます。



耳でキャッチ

こどもの言った言葉を繰り返すことにより、きちんと受け入れて理解していることを示すことができます。こどもは自分のことをうまく話せないこともあります。大人の方から質問して、整理してあげましょう。



こころでキャッチ

「嫌だったね」「うれしかったね」等こどもの気持ちを代弁することで、こどもの気持ちを受けとめます。おとなに自分の気持ちをわかってもらえると、こどもが安心します。その結果、気持ちが落ち着き、かんしゃくなどもおさまりやすくなります。

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

🌸 できていることをくりかえしほめましょう。「ふつうのこと」でもほめましょう。

🌸 短く、具体的に肯定的な言葉でほめましょう。



🌸 良い行動が見られたら、タイミングを外さず、その時にほめましょう。

🌸 できた・できない結果だけでなく、プロセスと行動をほめることで、やる気につなげます。

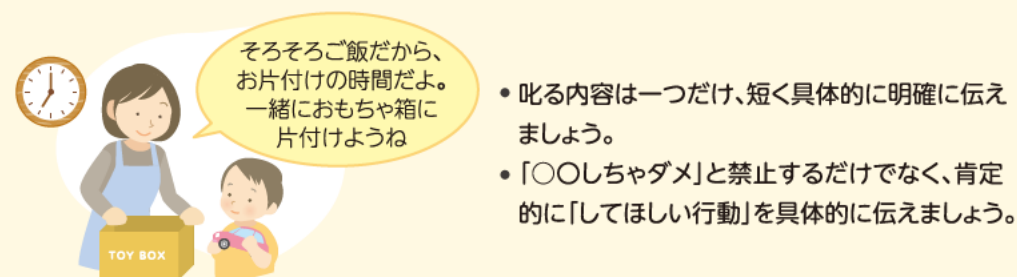


ほめることで自己肯定感を育てよう！



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

- 危ないものに触れないようにしたり、こどもが自分でできる工夫(「スケジュール表」や「やることリスト」を見えるところに貼る等)をすることで、叱ることを減らす環境づくりをしましょう
- 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ほめましょう。
- こどもにとって、わかりやすく具体的な指示を出しましょう



- 危険な行動はからだで止めて、ダメな理由とどうしたらよいかを伝えましょう。

あぶないよ。
手をつないで
歩こうよ。



- 怒りすぎたと後悔したら、アフターケアをしましょう。

さっきはごめんね。
〇〇ちゃんの話、
聞かせて



しつけのための体罰・暴言はNG ～体罰は法律で禁止されています～

体罰や暴言によるしつけは、痛みや恐怖心を一時的に与えるだけです。善悪の判断や社会のルールを正しく学ぶことになりません。

体罰や暴言によって、こどもが自分に自信が持てず、意欲や集中力の低下、落ち着きのなさや感情のコントロールが難しくなる等の影響がでます。



こどもの得意なこと・苦手なこと、物事のとらえ方や感じ方などの特徴は、お子さんひとりひとり違います。お子さんの個性にあわせて、どんな関わり方を大切にしたらよいか、考えましょう。