

今日もまたどなってしまった..

~脱・どなる子育てのヒント~

「何度言ったら分かるの!?」「もっとなんかしなさい!」。毎日の子育てで、ついどなってしまふ、なんてことはありませんか? そして、そのつど自己嫌悪に...。誰だつてどなりたくないし、できることなら子どもにうまく伝えたい。そんな「脱・どなる子育て」のヒントをお伝えします。



頭の中の私..

ダメだ、感情的になってはいけない。子どもには悪気はないんだ。私の態度が変われば、きっと子どもも変わるはずよ。がんばれ~私!



現実の私..

感情を抑える前に、つい怒りの言葉が出てしまう。そして一度スイッチが入ると自分でも止められず、怒りが怒りを呼ぶ。それなのに子どもには私の気持ちが全然、伝わらない...。なんでなの!?



そして、どなった後に
我に返り、自己嫌悪に...
一体、どうすればいいの!?

感情的にならずに子どもにうまく伝えるコツ

ステップ①親の姿勢

まず親が
落ち着く

感情が前面に出てしまうと、ついどなったり、叩いたりしてしまいます。怒りのピークは6秒と言われており、その間に深呼吸や数を数えて、まずは親が落ち着きましょう。

目線を
子どもに
合わせる

子どもの目線までしゃがんで向かい合い、話す姿勢を作ることで、より子どもに伝わりやすくなります。



ステップ②伝え方

具体的に
分かりやす
く話す

子どもは抽象的表現が苦手です。「ちゃんとして」「いい子にして」よりも「ここに座っていてね」「小さな声でしゃべってね」など、具体的に伝えましょう。

否定より
肯定的な
表現を使う

「走っちゃダメ」など禁止表現を使うより、「歩こうね」という期待を伝える方がより効果的です。また、「~したい気持ちは分かるけど」など、子どもに共感することも大切です。

しつけと虐待の違いは?

しつけとは本来、子どもが生涯に渡り上手く生きていく術を親が伝え、教えることです。しかし、親が「しつけのため」と一生懸命であっても、子どもが辛かったり、傷ついてしまえば虐待となります。虐待かどうかはする側の基準ではなく、される側(子ども)がどう感じ、傷つくかという「子どもの立場」から判断されるのです。



虐待による子どもの心と体への影響は?



中央児童相談所長
金井剛医師

虐待を受けた子どもは、自分を大事にしなくなったり、他人との信頼関係を上手につくれないなど、心身の成長や人格形成に重大な影響を及ぼします。また、最近では、虐待の影響により、脳の一部が萎縮することもわかってきています。

虐待に気づいたら、どうすればいい?

鶴見区の虐待の相談件数は年々増加しています。あなたの周りに心配な親子はいませんか? 親も一人でつらい思いを抱えていることがあります。身近な生活の中で声をかけてもらうことや、思いを少し聞いてもらうことだけでも心強いものです。

また、あなたの声が、児童虐待の早期発見やつらい思いをしている保護者への支援につながるかもしれません。気づくことがあったら、迷わずご連絡ください。



11月は児童虐待防止月間!
オレンジリボンが「子ども虐待防止」のシンボルです

よこはま子ども虐待ホットライン 0120-805-240 (24時間365日受付)

「ほめる」から始まる親子のグッドサイクル

子どもはほめられることが大好きです。ほめられることで、子どもは親との信頼関係を築き、その結果、コミュニケーションが増えて、子どもがさらに良い行動を繰り返すようになります。

まずは、子どもの良いところを探ることから始め、親子関係のグッドサイクルを作っていきます。



良いことをしたら、すぐにほめて「よかった体験」を!

「自分から進んで宿題をした」、「いつも騒いでいる子がおとなしくしていた」だけでも、それはほめるポイントです。当たり前のことからほめることによって、子どもが「よかった」、「うれしい」と思う体験を増やしていくことが大切です。ほめることは、子どもの良い行動を増やすと同時に、問題行動を減らす効果もあります。



使えるほめ言葉

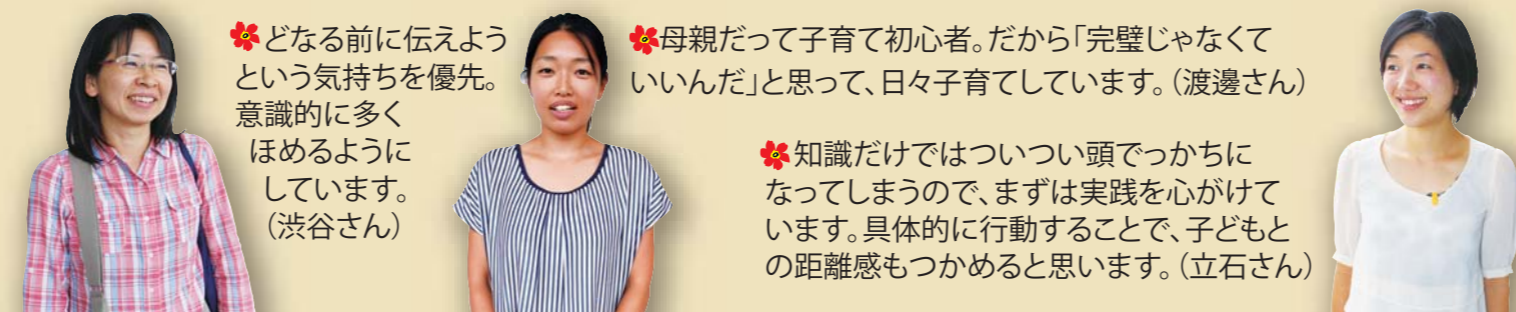
「えらいね!」、「かっこいいね!」、「やったね!」、「がんばったね!」、「すごいね!」、「上手!上手!」、「ありがとう!」、「すてき!」 など

手軽にできる「よかった体験」

・よしよしする(頭をなでる)
・抱きしめてあげる
・ハイタッチをする
・遊んであげる など

「どなる回数を減らす」が目標!

親だって人間だし、イライラしたり、ついどなったりすることだってあるよね。だから、絶対にどならない親になるのではなく、少しでもどなる回数を減らすように努力する。完璧な親を目指すよりも、子どもと一緒に少しずつでも成長できたら、と思えるようになりました。子育てできる期間なんて、限られているもの。これからは、子どもの良いところを少しでも見つけて、子育てを楽しんでいきたいです。



つるみで頑張るママの声 あなたの「どならないコツ」教えてください

★どなる前に伝えようという気持ちを優先。意識的に多くほめるようにしています。(渋谷さん)
★母親だって子育て初心者。だから「完璧じゃなくていいんだ」と思って、日々子育てしています。(渡邊さん)
★知識だけではついつい頭でかちになってしまうので、まずは実践を心がけています。具体的に行動することで、子どもとの距離感もつかめると思います。(立石さん)
★子どもをコントロールする前に、自分をコントロールするを念頭に子どもと接するようにしています。(高木さん)
★どなる前に何を伝えなければいけないのかを自分の中で整理して、子どもに伝えられる。それが実感できると余裕が持て、子どもと良い関係が築けます。(佐々木さん)



鶴見区で子育てをされている皆さまに役立つ情報をガイドブックとマップにまとめた「つるみDE子育て」をご存じですか。子育て支援拠点・保育園・幼稚園の育児に関係する施設や相談窓口の案内など、情報盛りだくさんです。区役所子ども家庭支援担当(3階4番)で配布中。ウェブでもご覧いただけます。

HP 鶴見区 子育て応援 検索

子育てに関するちょっとした疑問や悩みご相談ください!

区役所子ども家庭支援担当 (3階4番窓口) ☎510-1850 ☎510-1887
横浜市中央児童相談所 ☎260-6510 ☎262-4155

鶴見区 区役所子ども家庭支援担当 ☎510-1850 ☎510-1887

※鶴見区では例年、「どならない子育て練習講座」を実施しています。この講座では、具体的なしつけの場面を想定して練習することにより日常で使える子育て法が学べます。次年度の開催については、広報よこはま鶴見区版で順次お知らせします