

いちはやく



189 ちいさな命に 待たなし

～11月は児童虐待防止推進月間です～

体罰等によらない子育て

言うことを聞かない我が子に感情的になって思わず手が出てしまい後悔する…そうした苦い経験のある方もいるかもしれません。本当は子どもを怒鳴ったり、叩いたりしたくない。でも時間がない時や疲れている時に駄々をこねられ大泣きされ、「なんで言うことがきけないの!」「どうしたいの!」と、大人がヒートアップしてしまうこと。ありますよね。

今年の4月「東京都子供への虐待の防止等に関する条例」が施行され、「保護者による体罰等の禁止」が明記されました。子どもを叩いたり、怒鳴ったりしない子育てが、子どもの成長にとっても有効だと今改めて注目されています。

体罰等によらない子育てとは、叱らず、子どものしたい放題にさせる自由放任の育児ではありません。「**子どもの気持ちをしっかり受け止め、共感しながら、子ども自身が生きていくうえでどうしたらいいのかを自分の頭で考えながら学んでいくことができるようにする育児**」です。子どもにとって、将来自分の力で人生を切り拓いていくための大変重要なトレーニングとなると言われています。

子どもへの接し方には「こうすれば大丈夫!」という正解はありません。子どもや親の状況によって対応方法は変わってくるからです。ただし、子どもへの対応方法の引き出しを増やしていくことは、子育てを楽しむことに有効です。親が変われば子どもも変わります。



子どもの気持ちを受け止めましょう

親はどうして子どもがそのような行動をするのか、その気持ちを受け止めて「〇〇な気持ちなんだね」と言語化します。自分の気持ちを受け止めてくれた、大切にされたという自己肯定感につながっていきます。

<例>おもちゃを独り占めして友達と取り合いに・・・
×「貸してあげなさい!」
○「このおもちゃで遊びたいんだね。だから貸したくないんだ。」
まずは、**子どもの気持ちに寄り添う言葉**をかける



相手の気持ちや親の気持ちを伝えましょう

子どもの気持ちに共感したあとで、「今こうしてほしい」という指示や相手の気持ちを明確に伝えることが大切です。否定的な言葉ではなく、肯定的な言葉で声かけしましょう!

「このおもちゃでお友達も遊びたいんだって。」と、子どもに相手の気持ちを伝える



方法を考えさせる
又はアドバイスを
してみましょう

3歳以上であれば、親が一方向的に指示を出すのではなく、「どうしたらいいかな」と問いかけます。出てこなければ「こういうのはどう?」と選択肢を提示しましょう。

「お友達と一緒に遊ぶにはどうしたらいいかな?」と投げかけ、子どもの考えを聞く。又は、「じゃあ、別な〇〇をして一緒に遊ぼう!」など**解決策を提案**する。



子どもが自分で決めて動けるように
しましょう

決めるのはできるだけ子どもに委ねてみましょう。回数を重ねるごとに少しずつ自分で決められるようになります。子ども自身が決めて動くこと(自己決定)は、生きていくうえで問題にぶつかった際に、自分で解決していく大切な経験値になります。

👉 正しく「叱り」ましょう

どうしてもダメなことは、感情的にならず、声を荒げず、「NO」ときっぱり伝えましょう！

「怒る」とは、親の感情を爆発させる行為です。感情的に怒ることが続くと、子どもは何がダメなのかの判断がつかなくなり、心が不安定になります。



👉 良い行動をした時は褒めましょう

悪い行動をたくさん叱るより、できたことや良い行動をその場ですぐにほめて認めましょう。

ほめられることによって、自己肯定感が育まれます。その積み重ねが子どもの自信に繋がり、自分で考えて行動できるようになっていきます。



👉 子どもがどうしても「いやだ！」と言って聞かないときは…

子ども自身、気持ちのコントロールがうまくできず困っています。クールダウンさせましょう。

時間が許せば気が済むまで泣かせて落ち着くのを待つ、その場所から子どもを連れて離れるなど、子どもが気持ちを切り替えられるよう親が手助けをしましょう。



👉 時間に余裕がない時や心に余裕がないとき…

ぐずる子どもに丁寧に向き合えないこともあります。

「遊びたいのはわかるけど、仕事に行かなければならないの。協力してね。」など、子どもの気持ちを受け止めながら、親の事情を説明して、子どもを抱きかかえて外に飛び出すのもあります。

👉 感情を爆発させないために…

自分に合ったクールダウンの方法を見つけておきましょう。

深呼吸をする、手や顔を洗う、窓を開けて風にあたる、好きな音楽をかける…など



👉 我慢せずに「SOS」を出しましょう！

育児の悩みや負担を家庭で抱え込まず、早めにSOSを出しましょう！

*** 下記へご相談ください。**



連絡・通報・相談ができます！ 通報は匿名でも大丈夫です。

★児童相談所全国共通3桁ダイヤル

いちはやく
1 8 9

*お近くの児童相談所に

つながります



★奥多摩町子ども家庭支援センター

◎平日 午前8時30分～午後5時15分

(相談専用電話) 0428-85-1788

(相談専用アドレス)

E-mail:kikorin@town.okutama.tokyo.jp



発行：奥多摩町子ども家庭支援センター

TEL：0428-85-2611

令和元年11月