

# 体罰等によらない子育てのための工夫のポイント

体罰等はよくないと分かっているにもかかわらず、それが難しいと感じられることもあります。

一方で、安心感や信頼感、温かな関係が心地よいのは、子どもも大人も同じです。

子どもとの関わり方の一例を紹介します。

## POINT 01

### 子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

- 相手に自分の気持ちや考えを受け止めてもらったという体験によって、子どもは、気持ちが落ち着いたり、大切にされていると感じたりします。
- 子どもに問いかけをしたり、相談をしながら、どうしたらよいかを一緒に考えましょう。



## POINT 02

### 「言うことを聞かない」にもいろいろあります

- 保護者の気をひきたい、子どもなりに考えがある、言われていることを子どもが理解できていない、体調が悪いなど、さまざまです。
- 「イヤだ」というのは、子どもの気持ちです。こうした感情を持つこと自体はいけないことではありません。重要なことでない場合、今はそれ以上やり合わない・・・というのも一つです。



## POINT 03

### 子どもの成長・発達によっても異なることがあります

- 子どもの年齢や成長・発達の状況によって、できることとできないことがあります。また、大人に言われていることが理解できないこともあります。
- 子ども自身が困難を抱えているときは、それに応じたケアを考え対応しましょう。



## POINT 04

### 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、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な環境づくりを工夫してみましょう。

## 保護者自身のポイント

- 否定的な感情が生じたときは、それは子どものどんな言動が原因なのか、自分自身の体調の悪さや忙しさ、孤独感など、自分自身のことに関係しているのかを振り返ってみましょう。

## POINT 05

### 注意の方向を変えたり、子どものやる気に働きかけてみましょう

- 子どもはすぐに気持ちを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も一案です。難しければ、場面を切り替えるなど、注意の方向を変えてみるのもよいでしょう。
- 子どもが好きなことや楽しく取り組めることなど、子どものやる気が増す方法を意識してみましょう。



## POINT 06

### 肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に



- 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、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」と共に行ったり、やり方を示したり教えたりするのもいいでしょう。

## POINT 07

### 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。
- 結果だけでなく、頑張りを認めることや、今できていることに注目して褒めることも大切です。



- 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ましょう。