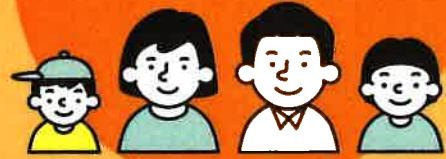




OSEKKAIKUN
東京都児童虐待防止推進キャラクター
<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/osekkai/>

体罰などによらない 子育てハンドブック



急いでる時に限って、
子供はぐずる。



おもちゃの取り合い。
わがままな子に育てたくない。



01

気持ちを受け止め、
肯定的な言葉で伝えましょう。

例えば、出かけようとしたら「靴を履きたくない」と駄々をこねたとしましょう。そんな時、一旦、子供の気持ちを受け止めて、肯定的な言葉で伝えましょう。「早く履きなさい」ではなく「この靴が履きたくないの? でも、この靴、お気に入りでしょ。カッコいいよ」などと伝えましょう。受け止められることで自分が親から大切にされていると感じることができるのです。

02

どうしたらいいかを聴き、
子供と相談しましょう。

おもちゃをひとり占めして、友達と取り合いになってしまふ。何度言っても、またやってしまふ。そんな時、「貸してあげなさい」と一方的に指示するのではなく、気持ちを受け止めたうえで「どうしたらいいのかな?」と問いかけ、一緒に考えましょう。もし考えが浮かばなかったら、「こういうのはどうかな」と解決策を提案したり、「じゃあ別なことを一緒に遊ぼう」と状況や子供の成長により、注意・関心を他に移す働きかけをしてみましょう。

仕事でヘトヘト。家でもヘトヘト。
愛より感情が爆発しそう。



03

声を荒げず、「ダメだよ」と言い、
良いことをしたらほめましょう。

時に子供は、大人が困ることをすることがあります。しかし、親も人間です。疲れていたりすると、イライラを子供についぶつけてしまう時もあるでしょう。そんな時は、少し落ち着いて、感情を抑え「ダメだよ」ときっぱり伝えることが大切です。さらに、なぜダメなのかの理由を手短かに説明しましょう。そして良いことをしたら、すぐにほめることが、子供の自信や望ましい行動に繋がります。

お菓子売り場に来ると、
ぐずりだして困るのよね。



04

いやと言っても買わずに、
落ち着かせましょう。

スーパーなどで、ダメだと言っても聞かない。そんな時は、可能ならその場から離れ、気持ちをクールダウンさせましょう。あなた自身もイライラせずに深呼吸をするなど、気持ちをコントロールして冷静に対処することが大切です。子供が落ち着いたら、買いたい気持ちを受け止め、理由を説明します。行く前に「今日は買わないよ」などと約束するのもいい方法です。そして我慢できたらほめましょう。

こんなに愛してるのに、
なぜ、うまくいかないんだろう。



時間や心に余裕のない時は、
イライラを上手く逃しましょう。

こんなクールダウンが
効果的です。



深呼吸を
する。



ゆっくりと数を
数える。



トイレに行くなど
少し離れる。



窓を開けて
風にあたる。



手や顔を
洗う。



お皿を洗う。



鏡を見る



好きな音楽を
かける。

小さな悩みや不安も、
友人や、親などに相談しましょう。



わかってるけど、
わからなくなったら。

お近くの
子供家庭支援センター

子供家庭支援センター

検索

LINE公式アカウント名
子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京

友だち追加



児童相談所
全国共通ダイヤル

189

4152(よいこに)電話相談
東京都児童相談センター

03-3366-4152

※一部のIP電話はつながりません。

通話料がかかります。

作成協力:高畑常子(認定NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事)
(参考文献)高畑常子「感情的にならない子育て」から出版/友田穂真「子どもの脳を傷つける親たち」NHK出版



平成31年4月

「東京都子供への虐待の防止等に関する条例」を施行しました。

第6条第2項 保護者は、体罰その他の子供の品位を傷つける罰を与えてはならない。
第2条第1項第7号 子供の品位を傷つける罰 保護者が、しつけに際し、子供に対して行う、肉体的苦痛又は精神的苦痛を
与ふる行為(当該子供が苦痛を感じていない場合を含む。)であって、子供の利益に反するものをいう。