




子育て支援通信 にこにこ子育て



2019年11月号(第16号)

皆さんこんにちは!

今回の「にこにこ子育て」は…**子どもを健やかに育もう! 特集**  です。子育てをしていると、子どもが言うことを聞いてくれなくてイライラしてしまい、つい、叩いたり怒鳴ったりしたくなることもありますよね。

最初は「愛の鞭」のつもりでも、いつの間にか「虐待」へとエスカレートしてしまう事もあります…。体罰や暴言による「愛の鞭」は捨てて、子どもの気持ちに寄り添いましょう。

そして地域全体で、子育て家族を温かく見守り、支えていく事も大切です。さりげなく声をかけてみる、困っていたら手助けするなど皆で子ども達を健やかに育みましょう(^)/

子どもを健やかに育むために ～愛の鞭^{むち}ゼロ作戦～

しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりする事は、子どもの成長に悪影響を及ぼしてしまふ可能性があります。次のポイントを心掛けましょう!



POINT 1

子育てに体罰や暴言を使わない

子どもだからといって、暴力や暴言が許されるわけではありません。それに体罰や暴言は「虐待」へとエスカレートする可能性もあります。「叩かない、怒鳴らない」と心に決めましょう。

POINT 2

子どもが親に恐怖を持つと SOS を伝えられない

親に恐怖を持った子どもは、親に気に入られるよう親の顔色を見て行動するようになります。また、恐怖を持つ親に対して、子どもが心配事を打ち明けられなくなります。心配事を相談できないと、いじめや非行など、より大きい問題に発展してしまふ可能性もあります。

POINT 3

爆発寸前のイライラをクールダウン

子どもが言うことを聞いてくれず、イライラしてしまう事は誰にでもあります。イライラが爆発する前に、自分なりのクールダウンの方法を見つけておきましょう。

POINT 4

親自身が SOS を出そう

育児の負担を一人で抱え込まず、家族に分担してもらったり、一時預かりや、ファミリー・サポート・センターなど様々な支援サービスの利用も検討しましょう。



POINT 5

子どもの気持ちと行動を分けて考え、育ちを応援

2、3歳の子どもの「イヤ」は自我の芽生えであり、成長の証でもあります。「どうしたらいいかな?」と、子どもの考えを引き出し、必要に応じて助け舟を出しながら、子どもの言い分を聴きましょう。

11月 は「児童虐待防止推進月間」です

家族や学校、地域など社会全般において、児童虐待問題に対する深い関心と理解が得られるよう、各地で積極的な広報・啓発活動が行われます。

町でも児童虐待防止推進月間にあわせ、役場庁舎1階エントランスホールに、オレンジリボンツリーを設置しています。

児童虐待のない社会を願い、オレンジリボンの飾り付けにご協力ください。



オレンジリボンには
子ども虐待を防止するという
メッセージが込められています。

つい、イライラ…そんなときには？

●アイ・メッセージ

アイ・メッセージ 例

一方的に相手を責めるような言葉を並べてしまえば、相手の理解や協力を得られません。“アイ・メッセージ”とは、自分を主語とした話し方で、相手を非難せずに上手に自分の気持ちを伝える方法です。



あなたは どうして
いつも 帰りが 遅いの？

私は、あなたがいて
くれば 助かるわ

あなたは 全然 協力して
くれない！！

私は、あなたが 手伝っ
てくれると 嬉しいわ

●深呼吸

《深呼吸の効果》

- ・ストレス解消に繋がります
- ・緊張をほぐし、リラックスを促します
- ・代謝がよくなり、疲労回復効果があります

●タイムアウト

子どもが親の注意を聞かない時、その行動を中断（タイムアウト）する為、場所を移動し、子どもに静かな※時間を与えます（ただし、子どもの安全に十分注意を払って行います）。

その後、その行動がなぜ問題なのかについて分かりやすく教えます。

タイムアウトを行うことで、子どもに学習させる時間を持たせ、親自身にとっても感情の高ぶりをクールダウンさせ、冷静な対応ができるようになります。

※時間の目安…年齢×1分（例：3歳なら3分）



他にも数を数える、窓を開けて風に当たるなどがありますよ(*^▽^*)

孫育て

孫育てを頑張るおじいちゃん、おばあちゃんへ
孫育てに役立つ情報をご紹介します♪

～地域の孫育て～

お母さんの中には、子どもにつきっきりで、お父さん以外の大人と話さず1日を終える事があるという人も…地域で見かけた際には挨拶をしてみましょう(^_^)

声をかける際には、お子さんについてやお母さんの子育てについて褒めたりすると、声をかけられたお母さんは嬉しいですね。



うれしい言葉

- ・かわいい赤ちゃんね～
- ・子育ては大変でしょう
- ・よく頑張っているね

NGな言葉

- ・まだ歩けないの？
- ・〇か月にしては、小さめね
- ・〇〇した方がいいんじゃない

子育て支援課通信「にこにこ子育て」
発行者・問合せ先：金ヶ崎町子育て支援課
住所：〒029-4503 金ヶ崎町西根鐘水 98
Tel：44-4611 fax：44-4337
メール：kosodate@town.kanegasaki.iwate.jp

子育てに役立つ情報を「にこにこ子育て」として定期的に発行しています。

ご意見やご感想、子育てに関する悩みなど…皆さんの声をお聞かせ下さい。