



子育て支援通信 にこにこ子育て



2020年11月号(第22号)

皆さんこんにちは!

今回の「にこにこ子育て」は…**笑顔が増える子育て特集**  です。

子育てにイライラはつきものです。イライラは頑張り過ぎている自分のSOSサインととらえ、激しい感情を子どもにぶつけてしまわないように、自分なりの対処法を見つけておき、笑顔が増える子育てにしていきましょう♪

笑顔が増える子育てのポイント

◆イライラや怒りを上手に逃がしましょう!

Point 1

自分がイライラしていることに気づき、認める

自分の中のイライラに気づく事が第一歩です。

「イライラしてきたな」と意識することで、少し冷静になれたり、「疲れているから少し休もう」とセルフコントロールする余裕が生まれます。



Point 2

気持ちをクールダウンさせる

心の中で1から10までゆっくりと数える

1、2、3、4…

深呼吸をする



トイレに行く等、一旦

その場を
離れる



手や顔を洗う



好きな音楽
を聴く



ガムなどを噛む、窓を開けて風にあたる等…
町ホームページ>子育て支援>子育て支援通信「にこにこ子育て」第16号にも他の気持ちの切り替え方を紹介しております(^_^)

Point 3

助けを求める

“これ以上は無理” “もう限界かもしれない” と思ったら助けを求めましょう。人に頼る事は悪い事ではありません。周囲のサポートや利用できるサービスを使い、ひとりの時間を作る等し、身体をいたわり、心に余裕を持つことが大切です。



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。



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。

◆笑顔が増える子育てのコツと工夫

■子どもの気持ちや考えに耳を傾けましょう

自分の気持ちを受け止めてもらえたという体験により、子どもの気持ちが落ち着いたり、大切にされると感じたりします。子どもに問いかけたり、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。

■「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、言われている事を理解できていない、体調が悪い等、様々な理由があるのです。



■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事とできない事があります。大人に言われている事が理解できない事もありますので子ども自身が困難を抱えている時は、それに応じたケアを考え対応しましょう。



■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事もあります。



■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事もあります。時間的に可能なら待つ事も一案です。難しいければ、場面を切り替えるなど注意の方向を変えてみてもよいでしょう。子どもが好きな事や楽しく取り組めた事など、子どものやる気が増す方法を意識してみましょう。

■肯定文でわかりやすく、時には一緒に、お手本に

子どもに伝える時は大声で怒鳴るよりも落ち着いた声で「ここでは歩いてね」など、何をすべきか具体的に伝えると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、やり方を示すのもいいでしょう。



■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、子どもの自己肯定感を育むことにもなります。結果だけではなく、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。



やむを得ない“体罰”はありません

子どもが思ったとおりに行動してくれず、イライラした時に「しつけのためだから仕方ない」として体罰をしていませんか。

体罰によって子どもの行動が変わったとしても、それは叩かれた恐怖心によって行動した姿であり、自分で行動した姿ではありません。子どもの成長の助けにならないばかりか、心身の発達などに悪影響を及ぼしてしまう可能性があるため、体罰は子どもの健やかな成長・発達において必要ありません。

子育て中の方はもちろん、その周囲の方達にも理解していただき、体罰等によらない子育てを応援し広げていく事が大切です。



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 金ヶ崎町西根鍮水 53
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。