

# 子育て応援コラム

～子どもの良い行動を増やすには～

日常生活の中で子どもと過ごしていると、どうしても注意が多くなってしまふことがあります。でも、できればよい行動をしてほしいし、こちらも親子でおだやかな時間を過ごしたいですね。

子どもに共通しているのは「親にほめられたら嬉しい」ということ。例えば、パチパチと手を叩いた時に親が“すごいね”と笑うと、それを見た子どもは繰り返しパチパチ手を叩き、何度も親の顔をみることがあります。笑顔になった、ほめてくれた、というのは子どもにとって嬉しいことで、それはいくつになっても心の栄養です。

よい行動ができるようになるためには、“こうやってくれたら嬉しい”と行動のヒントを伝える、そしてよい行動ができた時にすかさず“ほめる”ことが効果的です。ポイントは、できた“直後”にほめることです。「〇〇できたね」「〇〇がんばったね」「すごい」「さすが」、もしくはにっこり笑顔だけでもOK。

また“親子のスペシャルタイム”を作ってみることもおすすめです。子どもと二人きりで、子どもが好きな事（親子のやりとりが必要な遊び）を選んで遊ぶ時間を作ってみましょう。この時、親は指示・口出し・評価をせず、子どものそばで、子供のやっていることをよく見て声をかけたり、ほめたりしながら、子どもの遊びに興味を持っていると示すことが大切です。親子でゆとりのあるタイミングがあれば、5分からでもお試しください。

子どもにとって、親をひとり占めして、たくさん注目されながら遊ぶことができる楽しい時間となり、この親子のやりとりが「子どもの良い行動を増やすこと」につながります。

【参考資料】厚生労働省 ペアレント・トレーニング実践ガイドブック

臨床心理士 吉岡 麗



## 羽っぴーだより あのね...



令和5年 6月 1日発行 No.31  
羽村市子育て世代包括支援センター

★子育て世代包括支援センター「羽っぴー」はこんな事業をしています★

	相談係 (保健センター内)	子ども家庭支援センター (市役所2階)
妊娠期	母子健康手帳交付 プレママサロン(母親学級) ハロー赤ちゃんクラス(両親学級)	
子育て期	妊娠・出産に関する相談 子育て相談 乳児家庭全戸訪問 産後ケア事業 1歳児教室 子どもの発達に関する総合相談 ことばの相談(要予約)	子育て相談 養育支援訪問事業 おしゃべり場(掲示板) 子育てひろば 乳幼児ショートステイ ファミリー・サポート・センター 申し込みは社会福祉協議会です)
発行物	羽っぴーカレンダー 羽っぴーだより あのね... 子育て応援ガイドブック 子育てサークルガイド	



子育てを応援！  
お気軽にご相談ください。

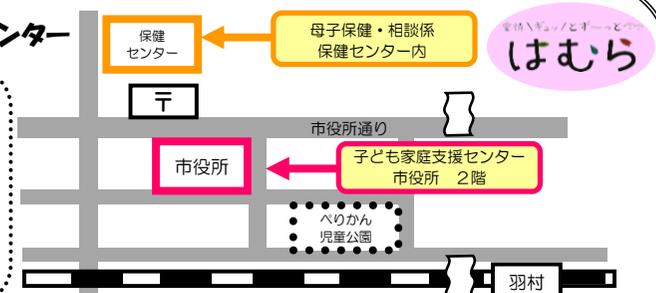


### 羽村市子育て世代包括支援センター

【問合せ】

★母子保健・相談係★  
(内692～694)

★子ども家庭支援センター★  
042-578-2882(直通)  
どちらも平日8時30分～17時



小作駅・羽村駅より「はむらん」で市役所前バス停下車

小作駅・羽村駅より徒歩15分



# おしゃべり場(掲示板)報告

## 1月「スマホ・テレビの活用」

Q. どんな時に使用するか？

- ・静かにしてほしいとき。
- ・上の子の対応で手が回らず下の子を大人しく待たせるとき
- ・大泣きしているとき(気分転換のため)

Q. どんなものを見せていますか

- ・しまじろうの動画 ・Eテレに似ているもの
- ・アンパンマン(おもちゃ)で遊んでいる動画
- ・見逃したアニメ など

Q. 見せる際に気を付けていることはありますか？

- ・時間を決めて見せる
- ・なるべく知育的なものを見せる。
- ・見る動画の個数を決める。・画面に目を近づけないように声をかける。

## 2月「心をはぐくむ絵本の時」

Q. お子さんが好きな絵本

- ・ごめんやさい ・こぐまさんのほっとけき ・バムとケロ ・だるまさんシリーズ
- ・こんがらがっちシリーズ

Q. 絵本をいつ読みますか？

- ・昼寝前 ・就寝前 ・子どもに読んでと言われたとき
- ・外出先 ・特に決まっていない

Q. 親子で絵本を楽しむ工夫、やってみてよかったこと

- ・本屋や図書館で色々読んでみて反応がよかったものを選らぶ。
- ・音楽が鳴るものや飛び出し絵本を選ぶようにする。



## 6月のおしゃべり場掲示板について

令和5年6月の掲示板から、内容をリニューアルします！

皆様で育児で感じたこと疑問に思ったこと、つぶやきなどを自由に記入してください。掲示板を通して、参加する皆様がお互いにアドバイス、励まし、共感などできたらと考えています。詳細については6月の公式ホームページや羽っぴーカレンダーに掲載しますので、ご確認ください。



## 3月「しつけ・褒めかた・叱り方」

Q. しつけ・ほめ方・叱り方についてどこで情報を得ていますか？

- ・SNS (14人) ・本など (2人)
- ・身近な人 (13人)

Q. どんな場面で「しつけ・ほめ方・叱り方」をしていますか？

- ・食事(17人) ・トイレ(10人) ・睡眠(5人)
- ・友達と遊ぶ時(14人)
- ・ルールやマナーが必要な時(15人)

Q. 気を付けていること

- ・「お兄ちゃんでしょ！」は絶対に言わない。
- ・言わないでできたことは手を叩いて褒め、自己肯定感を上げるようにする。 ・しつこく叱らない
- ・癩癩を起しても、落ち着くまで様子を見ている

Q. 知りたいこと

- ・感情的にならない叱り方
- ・叱り方がわからない
- ・どの程度叱ればよいのかわからない



★試行錯誤しながらも、お子様の成長のために日々奮闘している皆様のために、ちょこっと情報です。

### 「親は子どもにとって初めての先生」

### コモンセンスペアレンティング(幼児篇)

しつけは”罰すること”ではなく、”教えること”という意識が重要です。

◎子どもに伝える際にこんなポイントにも意識してみましょう。

□落ち着く

子どもが落ち着きを失っている時にはまず、私たち親が落ち着きましょう。子どもも段々と落ち着いてくるでしょう。お互いに落ち着いてから伝えることを意識しましょう。

□短く端的に

多くを話しても子どもの集中力からも少ししか聞いていません。何が悪くてどう修正するのか短く明確に伝えましょう。

□一貫背性を持つ

子どもは集中力と記憶力が弱いので、教えたことをすぐ忘れれます。注意をする際には一貫性をもって繰り返し伝えましょう。

□一つの問題に集中する

子どもが何をしても、まずは不適切な行動を正すことに集中する。その他の問題は後で取り扱うことができます。

【参考資料】ボーイズタウン コモンセンスペアレンティング(幼児篇)