

ほ

ほめる

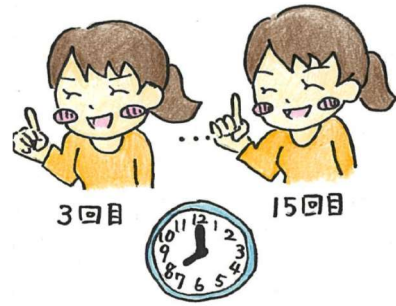


ほめる・みとめる

オレンジカード 西部こども C●山形

ま

待つ



繰り返し伝えて理解を待つ
(イライラを抑えて)

オレンジカード 西部こども C●山形

れ

練習



一緒にやってみよう！次から
どうしたらいい？と一度
練習させる

オレンジカード 西部こども C●山形

か

代わりにする行動
を明確にして提示



～してね、～してほしい
分かりやすい行動で伝える。
×ちゃんと ×しっかり

オレンジカード 西部こども C●山形

か

環境づくり



いつも
ちかづいて
おだやかに
しずかな

人や場所も環境で
こどもの刺激にな
ります。

オレンジカード 西部こども C●山形

や

約束



事前の約束。次に〇〇した
ら、〇〇しようね。

オレンジカード 西部こども C●山形

き

共感する・気持ち
に理解を示す



「～したいんだね」「気持ちは
わかるよ」+「我慢できてえら
いね」と次の行動に誘う。

オレンジカード 西部こども C●山形

を

落ち着く



深呼吸する、数を数える、
場を離れ落ち着く

オレンジカード 西部こども C●山形

ほ

ほめる



よいこと、できていることを具体的にほめる、認めると「その行動が良かった」と教えることになります。

具体的にとは、よかった行動や態度を言葉にすること。例えば、ありがとうって言えた、箱におもちゃを入れた、お店で手伝ったなど、目に見える行動をそのまま「できたね」と伝えることもほめるです。

オレンジカード 西部こども C◎山形

ま

待つ



「〇〇してないじゃない！何してたの？」「さっき言ったでしょ」とついイライラして言うてしまうことがありますね。して欲しいことを伝えても何もしていないことも、よくあります。ここで、落ち着いて、もう一言、「〇〇しようね」とこどもの注意をしっかりと引いて伝え、やりはじめるのを待ってみましょう。こどもができた際には「できたね。えらい！」とほめることができます。

オレンジカード 西部こども C◎山形

れ

練習



こどもにして欲しいことについて、親からすると「できるはず」と思いこんでいることがあります。でも本当にそうでしょうか？もしかしたら、小さなつまづきや苦手な部分があって、うまくできない時があるかもしれません。片付けや学校の準備などまず一緒に練習して、こどもの「できる」を確認しましょう。時間にゆとりを持てる時にやるのがコツです。

オレンジカード 西部こども C◎山形

か

代わり
の行動



人の脳は「〇〇してはダメ」と否定されるより「〇〇しよう」と指示されるほうが従いやすいと言われています。して欲しい行動や代わりの行動を伝えるときにはやってみましょう。「お店で走り回らんよ」ではなく、「お店ではお母さんの横で物を取る手伝いをしてね。」です。コツは具体的な行動でこどもがイメージできる行動を伝えることです。

オレンジカード 西部こども C◎山形

か

環境づくり



乳児の場合は危ないものは触れない場所におくなど「触ってはダメ」と叱らずに済む環境になっているか、生活環境を見直しましょう。

こどもが困った行動をする場合、こども自身が困っている場合もあります。こどもの周りの人や状況はこどもにとってすべて環境です。こどもが自分でできるようになる工夫は親にとっても楽になる工夫です。

オレンジカード 西部こども C◎山形

や

約束



よく叱ってしまう場面が予測できるときに事前に約束をしましょう。公園から帰り渋ることも、「お母さんが帰ろうって3回言う間に車に乗ってほしいの。約束しよう」と事前にお約束。3回目、ぎりぎりでも出来たら「できたね！」とほめることになります。約束があることで声をかけるときのイライラもコントロールできます。簡単でできそうなものから取り組むとよいです。

オレンジカード 西部こども C◎山形

き

共感



私たち大人でも、相手が自分の意見に相槌やうなづきをしてくれると安心します。こどもも同じで、「〇〇したかったんだね、分かるよ」と気持ちに寄り添ってもらえる経験はとても大切です。もちろん、認められない行動や教える必要があることが山盛りで共感どころではないかもしれません。10回中数回でも共感しつつ、してほしい行動を伝えてみましょう。

オレンジカード 西部こども C◎山形

を

落ち着く



いったん深呼吸がすぐにできる方法です。ためいきではないですよ⑤

落ち着くプランはひとそれぞれ、自分のプランをみつけましょう。

人の感情は相手に伝わりやすいもの。親がヒートアップするとこどももそれにつられることがあります。まずは落ち着いて、してほしい行動を伝えると叱りながら言うより効果的！

オレンジカード 西部こども C◎山形