

令和2年度 子育て支援つうしん

発行：社会福祉法人 函館共愛会 認定こども園

令和2年12月1日

日々の子育ての中で「できるだけほめて育てたいけれど、どんな言葉をかければよいかわからない」「毎日、叱ってばかりで疲れてしまう」など、お子さんのほめ方・叱り方に関する悩みはつきないものですね。そこで、今回はアンケートの項目にも挙げておりました「お子さんへの褒め方・叱り方について」を取り上げたいと思います。保護者の皆さんから挙げられたエピソードの中からちょっとびん抜粋してご紹介します。

皆さんから寄せられたエピソードをご紹介します

- ・我が家では「おもちゃの神様」というのがあって、お片付けをしなかったり、大切にしないとおもちゃの神様が、おもちゃを持って行ってしまうことになっています。実際、一度おもちゃを大切にしていなかった時に無くなったことがあり、子どもたちは本当に神様が持って行ったと思い、それからは片付けをするようになりました。大切に仲良く遊ぶとおもちゃの神様は、寝ている間に、おもちゃを持ってきてくれることになっていて、新しいおもちゃを欲しがっているときは「おもちゃの神様」の話が出てきます。
- ・ごはんを作っている時によく絵本を読んでと言ってくださるのですが、その時は対応できないので、ママに読んで聞かせてくれる？と言って近くに座らせて一緒にいるようにはしています。

「ほめ方エピソード」

- ・下の子をほめる時は上の子と一緒に「〇〇できてすごいね～ね？お兄ちゃんもそう思うでしょ？」と一緒に褒めるようにしている。上の子の時も同じように「お兄ちゃんすごいね～」と。兄弟で、張り合ったりするので、比ばずに一緒にほめる
- ・〇〇してくれて本当に助かった～！〇〇気がついてくれたの？ママやっつけほしかったんだよ～と、そこに気がついてくれたことを褒めるようにしています。
- ・具体的に褒めるようにしています。「すごいね！」とかだけではなく「〇〇できるように頑張ってすごいね！」など
- ・ごみをなかなか捨ててくれなくて、ちゃんごみポイするんだよ！！って言ったら自分の分も捨てて、さらにお兄ちゃんのごみも捨ててくれました。ほめることのびるんですよ

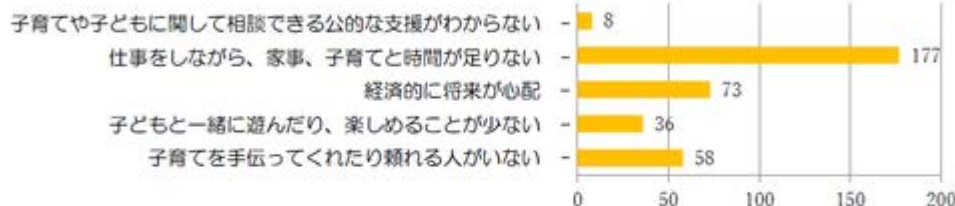
「叱る時エピソード」

- ・兄弟や他の人がいる前で叱るのは本人のプライドが傷つくので1対1で、と聞いたことがあるのでなるべくそうしている。感情的にならないよう気をつけているが、つい「おこる」になってしまう。
- ・テレビゲームの時間を守れないことがある時はゲームをかくします。そのあと、ちゃんと守れなかった理由聞いて、これからはどうしていくのか？本人に聞き次の日に渡すというのをしてる。
- ・ダメなところを注意し理由を話し、本人にどうしてダメだったかを聞き直してます。
- ・嘘をつくのも成長と思っていますが、逆に自分がやられたらイヤでしょ？って言ったら「いやだ～」っていっぱい泣いてしまいました。分かってくれたんだなってまた一つ成長したなって思いました。
- ・命にかかわるときはどこでも叱る。

配布世帯数	665
回答数	340
未提出	325

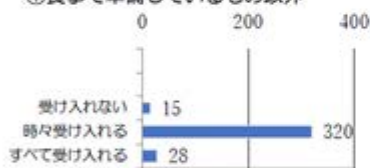


子育てが大変と思うことはありますか？



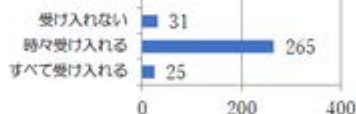
子どもの要求をどこまで受け入れていますか？

①食事で準備しているもの以外

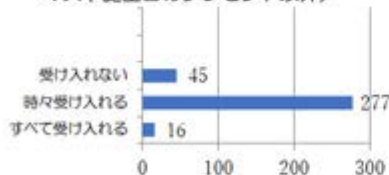


② おやつ以外の菓子や

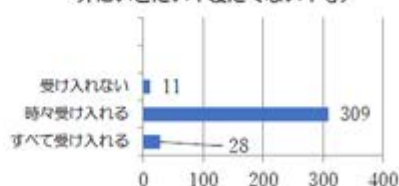
ジュース類



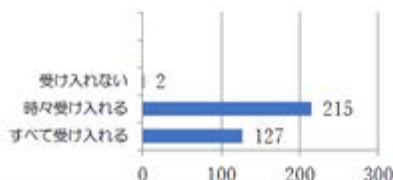
③ 物の要求（おもちゃなどクリスマスや誕生日のプレゼント以外）



④ やりたいことの要求（〇〇で遊ぶ！外にいきたい！寝たくない！等）



⑤ 甘えに対して（抱っこして、絵本読んで）



園では こうしています

お子さんの成長と共に喜びや悩みも変化すると思いますが、園では「自己肯定感」が育まれるよう次のような関わりや言葉かけを大切にしています。

<褒めるとき>

- ・「かわいいね」「大好き」と言葉をかけ抱きしめたりスキンシップをとっています。
 - ・できて当たり前と捉えず、些細なことでも褒めるようにしています。
(どこが良かったのか具体的に褒める。)
 - ・行動やチャレンジした過程を褒めるようにしています。
(できないという葛藤を乗り越えて努力しているからです)
 - ・「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えるようにしています。
- ### <叱るとき>
- ・不適切な行為をした時、低年齢のお子さんへは、分かりやすいように短い言葉で伝えています。3歳以上のお子さんへも伝えづらさがある時は絵カードを見ながらはいけない理由を繰り返し伝えるようにしています。
 - ・大勢の前で叱らないようにしています。(自尊心を傷つけないようにしています。)
 - ・遠くから大きな声で呼びかけず、子どものそばに行って伝えるようにしています。

<アンケートからみえてきたこと>

子どもと楽しみたいのに家事や仕事で時間が足りないという思いを抱いているお母さん方の声が多く寄せられていました。

子どもの「あれしたい！これしたい！」という自己主張は認めたい気持ちはありますが、楽しいことに区切りをつけるのは大人でも難しいことですね。時間がないうち、つい「早くして！」と言いがちですが、「早くしなさい」という言葉はイライラや怒りに繋がりがちです。

「帰ったら、〇〇しようね」など楽しいことで期待を持たせたり、時間の感覚がわかってきたら、「あと10分したら行こうね」など少しずつ意図させることも有効だと思います。

次に日常的に使っている言葉を肯定的な言葉に置き換える事例をご紹介します。



声かけ変換表！ 参考にしてみてください



- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| ・うるさい⇒ | 声を「これくらい」にしてくれる？(実例をあげる) |
| ・走っちゃダメ⇒ | 歩こうね(やっていいことを伝える) |
| ・(兄弟を叩くなど)やめなさい⇒ | やめたね。ありがとう。 |
| ・何度言ったら分かるの⇒ | どうしたら良いと思う？(具体案を出す。) |
| ・(こぼすなど失敗したとき)あ～もう〇〇⇒ | 雑巾で拭けば大丈夫だよ！(対処法を) |
| ・ちょっと待ってよ⇒ | 長い針〇まで待って(時計の針で分かりやすく知らせる) |
| ・早く支度しなさい⇒ | 長い針〇までに終われば〇まで遊べるよ |
| ・もう早く帰るよ⇒ | あと10秒待ってるね |

※肯定的な言葉で具体的に伝えると分かりやすいです！！

日々、働かだしく仕事と育児を両立させながら、お子さんへの言葉かけやスキンシップのとり方を工夫されているエピソードを頭が下がる思いで拝見しました。仕事、家事、育児と時間が何時間あっても足りずに余裕なく毎日過ごされている中、子育ての悩みは息尽かさないと思います。今の保護者の方の頑張りや成長していくお子さんは必ず応えてくれますよ。抱え込まず何でもお話しください！！

お子さん一人一人に合った関わり方を一緒に考えていきましょう。



自己肯定感とは

「自分は大切な存在である」「自分はかけがえない存在だ」と肯定的に受け止められる感覚を持つことです。

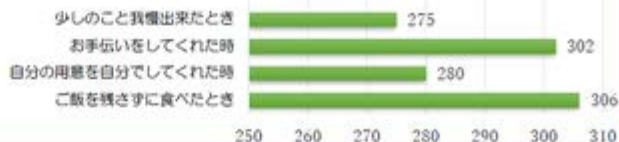
- ・膝の上に乘せて絵本の読み聞かせをする
- ・いつも見方であることを伝える
- ・子どもの考えを認めてあげる
- ・些細なことでもほめる

以上の点を意識して関わることで、「自分は愛される存在だ」「自分はそのままで素晴らしい人間だ」と自己肯定感が養われると、精神的な安定が図られ、自信を持って様々なことにチャレンジできるようになります。

こころの土台 自己肯定感



子どもを褒める時はどんなときですか？



子どもを叱る時はどんなときですか？



大人の自己肯定感チェックリスト 良ければチェックしてみてください！！

- ①朝、鏡を見て自分の嫌なところを探してしまっている。
 - ②SNSを開くたび、人からの「いいね」を待っている自分がいる。
 - ③職場や学校、家庭でちょっと注意されると、深く落ち込んでしまう。
 - ④自分のペースを乱されると、些細なことでもイラッとしてしまう。
 - ⑤ふとしたときに「無理」「忙しい」「疲れた」「どうしよう」「嫌だ」「つらい」といったネガティブな言葉がこぼれている。
 - ⑥「ねば」「べき」と考えてしまい、行動を起こせない。
 - ⑦上司から言われた何気ないひと言が気になって、こだわってしまう。
 - ⑧やるぞと決めただけで、まわりの人の目が気になり、躊躇してしまうことがある。
 - ⑨出かける前、1日を過ごす服選びに悩んでしまう。
 - ⑩一度決めたことなのに、本当にこれでいいのかと悩むことがある。
 - ⑪難しいことに挑戦したいなと思っても、「どうせ」「自分ではね」と勝手に限界を決めてしまっている。
 - ⑫電車から降りるときやエレベーターに乗るときノロノロしている人にイライラしてしまう。
- が10個以上…自己肯定感が「低い」状態
○が10個未満…自己肯定感が「高い」状態

Precious.jp 参照

※自己肯定感が低かった方は

1. 自分の良いところをポジティブに書き出す
2. 日常の小さな感動を見つける
3. 趣味の合う人の集まりに行ってみる

以上の3点を実行して、自己肯定感を高めていきましょう！！