

なべかけ



鍋掛公民館 家庭教育支援事業 第10号

【鍋掛公民館】
0287-60-1164

新学期

子供たちにとっても新しい学年がスタートする新学期はただでさえ緊張や不安が続く時期です。環境が大きく変わり、心理面でのストレスが重なります。

この時期に我が子の不安を取り除くために親としてできるサポートをいくつか紹介したいと思います。

◎生活のリズムを整えよう◎

• 早寝・早起きをする。

小学生は6時半～7時には起床し、21時までには就寝するのが理想とされています。

• 日の光を浴びる

光を浴びることにより体の免疫力がアップします。

• 朝食をしっかりとする

脳のエネルギー源となる糖質を多く含む主食を食べることで朝から活動的に過ごすことができます。



◎安心感を与える声かけポイント◎

- ポジティブな言葉を選ぶようにする。(言霊エネルギー)
- 「～しなさい」ではなく「～しようね」と語尾を命令口調から提案口調に変える。
- 「ありがとう」の気持ちをたくさん伝える。(自律性・主体性が育ちます)
- 「ぜんぜんダメ!」「バカじゃないの!」など否定的な言葉を封印する。
- 「できないこと」ではなく「できること」に目を向け1日1回は必ず褒める。
- 会話をするときには手を止めて目を見ながら笑顔で話すことが大切です。

👉ポイントのまとめ

子供たちにとって安心感を与える声かけは親にとっても不安や焦りをなくし、子育てを前向きに捉えられるようになるというメリットがあります。

ぜひ、今日からためしてみてください。

子供のほめ方・叱り方

コツをつかんで親子のストレスを減らしましょう♪

文部科学省が昨年度行った家庭教育に関する調査によると家庭教育について知りたい情報は「子供のほめ方・叱り方」が最も高いということで今回取り上げてみました。参考になればと思います。

◎ほめ方のコツ◎

- ほめる前に子供がどこをほめて欲しいのかポイントを会話を通して把握する。
例 「やってみてどうだった？」 「今どんな気持ち？」など
「大した事ない」と言ったときは過剰にほめると逆効果になるので注意が必要です。

- 何かを成し遂げた結果より自分でやろうとした意欲や姿勢を認めてあげると「次も頑張ろう！」とチャレンジ精神や困難を乗り越える力が身に付きます。

例 「毎日休まず練習頑張ったね」 「早起きして勉強頑張ったものね」

「私（親）は〇〇ちゃんが手伝ってくれたから助かったよ」

「私（親）は〇〇ちゃんが毎日努力していることが嬉しい」 など

飾らずにストレートな気持ちを伝える事が子供にとって分かりやすいポイントです。



◎叱り方のコツ◎

- 叱るとは⇒第1次感情の 「心配・困惑・悲しみ」
- 怒るとは⇒第2次感情の 「怒り」目に見える形で現れる
例 「なんで〇〇したの！ダメでしょ！」強い口調になる。



- ① 間違っただ行動に対して真剣に叱り、相手を責めない。

伝える時にあなたが嫌いなのではなく「事実・結果・行動」を叱り

「人格・性格・能力」は否定しない。

- ② 駄目な理由を明確に伝える。

「ちゃんと」「しっかり」はあいまいな表現になり、子供は結局どうしたら良いのかわからない場合がある。

- ③ 気分や感情に左右されないように心がける。

- ④ 最後にどのような行動をすれば良かったのか？を親子で一緒に考えると子供も同じ事を繰り返さないようにしようと考える力が養われます。

👉ポイントのまとめ

親も頭では理解している内容だったかもしれませんが、日常生活の忙しさも加わり出来ない事が現状かもしれません。親もすぐに変える事は難しいと思いますので、出来る事から少しずつ行ってみてください。