

子育て中の

# パパ・ママ よんで!

for PAPA・MAMA

幼児期用リーフレット No.5

子どもの  
しかり方・ほめ方編

片づけ  
なさいっ!!

## ～子どもが言うことをきかない!!～

遊んだ後、後片付けせずにちらかしたままのお子さんにイライラして、ついつい大声を上げてしまい、「しまった!」と思ったことはありませんか?

言うことをきかない時の伝え方や、しかり方・ほめ方について、いちど一緒に考えてみましょう。



## パパやママの気持ちを伝えることが大事

### わたしメッセージ ～愛情と伝え方～



中部学院大学短期大学部

堀 建治 先生より

叱る場面では相手を非難するのではなく、「わたし」が主語になる「わたしメッセージ」が重要になります。これはほめる場面でも同じことが言えます。「早くしな

さい」「片づけして」という言葉は、それぞれの言葉の前に「あなた」が隠れている「あなたメッセージ」と呼ばれるものです。「あなたメッセージ」は相手の気持ちに響かないだけでなく、却って言われる側の反感や不信、自己否定につながる声かけであることが明らかにされています。

片づけしない子には「お母さんは片づけできていないと気持ち悪くて嫌なだけけど」、手伝いをしてくれたときは「手伝ってくれて、ママとても助かったよ」とさりげなく「わたしメッセージ」で伝えてみてください。きっと子どもの表情が変わると思います。「わたしメッセージ」を発することはなかなか難しいかもしれませんが、自分の子どもに少しずつ自分の思いを伝えてみてはいかがでしょうか。

### たとえばこんな風に～

●子どもの帰りが遅い時・・・

あなたメッセージで叱ってしまう



5時までには帰ってきなさいって言ったでしょ!



「お母さんは心配」と、わたしメッセージで叱る



### まずはできることから

子どもをしかりすぎる状態が長く続くと、子どもはしかられること自体が不安や恐怖になり、親の顔を伺ったり、自分の意見を表に出さなくなってしまう場合があります。

「わたしメッセージ」で少し言い方を変えてみたり、今子どもができることに目を向け、できることから少しずつ上達していこうというふうにもう勇気付けることも、心理学の分野から効果的であるといわれています。



# じここうていかん 自己肯定感を育てる

～ほめること・認めることが子どもをやる気にさせるきっかけとなるかもしれません～

子どもが、自分のことが大切だ、自分は周りから愛されているんだと思うことは、子どもが将来に夢や希望を持てる糧となります。

そして、将来に夢や希望を持てる心は、周りの大人に、どんな小さなことでも、できたり頑張ったことをほめられ認められたときに育まれます。

こどもが周りに貢献できている、周りのために役にたっているんだと思うことは、こども自身の自己肯定感を育む上でとても重要なものとなります。

自己肯定感って？  
子どもが自分は大切な存在だ、  
自分は愛されている、  
自分には価値がある、  
という気持ちを持つことです。



**子どもをほめること、認めることが、  
「頑張ろう」「前向きに考えよう」と思う力、  
そして「自分は大切な存在だ」「自分は  
愛されている」と思える【自己肯定感】  
の源になります。**

一生懸命に頑張っている子どもたちの姿を認めてあげることで、自分を大切にでき、周りのことも気づかえる子どものころを育てるきっかけとなるのでしょう。

自己肯定感とは、  
ほめられることによって育ちます。  
自己肯定感がしっかりしていれば、  
さまざまな困難があっても  
子どもはたくましく成長していきます。



ひとりで  
持ち物チェック  
しているんだ？！

えらい！  
さすが小学生の  
お兄ちゃんだね！



## 一人で抱え込まないで！

家庭環境や社会情勢の変化によって、子育てのあり方も多様化しつつあり、さらに核家族の増加で周りの人に相談できない家庭も多くなってきています。

ひとりで悩まず、時には吐き出すことも大切です。

ほかのパパ・ママも同じように悩んでいます。

また子育て支援センターや保育所・幼稚園などの機関でも相談を受け付けています。

最寄りの相談窓口 ▶ 亀山子育て支援センター TEL 0595-84-3314 (総合保健福祉センター「あいあい」二階)  
関子育て支援センター TEL 0595-96-0203 (関乳幼児センターアスレ内)



## 編集後記

我が家では、あらかじめ、ここではこうしてほしいと伝え、一つでもできたらほめていました。そうすることで、叱る回数も減り、できることをほめやすくなりました。それぞれのご家庭のやり方で、子どものいいところをたくさん褒めていけるといいですね。

「パパ・ママよんで！」編集委員 吉崎 直子