

前向き子育て定期便 令和3年11月  
子どもの基本的な生活習慣の習得をめざして



「一貫した分かりやすいしつけ」とは、子どもの困った行動に親がいつも同じように対応することです。親が「一貫した分かりやすいしつけ」をすると、子どもは自分がどう行動したら良いかを学びやすくなります。親も落ち着いて、子どもに対して良い行動を教えることができます。しかし親が「一貫した分かりやすいしつけ」をしないと、子どもは自分の行動が良いのか悪いのかが分からない為に困った行動をする可能性があります。そのような状況では、親も子どもへの対応が難しくなり悪循環になっていく恐れがあります。

8月号の定期便でお伝えしたように、日頃から上手にストレスと付き合っていると、自分自身にゆとりをもつことができるので「一貫した分かりやすいしつけ」がしやすくなります。また、前もって家庭の中にルールがあると子どもに対しての行動が明確になり更に「一貫した分かりやすいしつけ」がしやすくなるでしょう。親は子どもに対して同じ行動で対応できるようになります。子どもがルールを守れている時は、ほめましょう。守れていない時は教えましょう。

### 子どもへのメリット

- 自分の行動に責任をもつようになるでしょう。
- 他者との関わりで望ましい行動を学びやすくなるでしょう。
- 自立心が育つでしょう。
- 困った行動が少なくなるでしょう。

### 大人へのメリット

- 子どもの人間性を尊重しやすくなるでしょう。
- 子どもに対して現実的な行動を期待できるでしょう。
- 子どもの困った行動に対して落ち着いて対応できるでしょう。

ルールは、

「**具体的で前向きなルール**」にしましょう。

具体的な前向きなルールとは、親が子どもに身に着けてほしい行動を伝えることです。

「**〇〇をしないで**」ではなく、「**〇〇をする**」というように、肯定的な伝え方にします。そうすると子ども自身がどのように行動するかを学びやすくなるでしょう。

例えば、いつも兄弟で電車の取り合いをする場合

●親の希望

「兄弟でおもちゃを交代で遊んでほしい」

ルール

○電車を10分ずつ使う

×電車を独り占めしない

兄弟でおもちゃを交代で遊んでいたら

具体的にほめましょう。



注：子どもに対して、どなる、なじる、脅す、叩くは避けます

親が日々、同じ対応をすると、子どもの好ましい行動が増えると言われています。

兄弟げんかが多いと、親はその都度注意する機会が多くなり、次第に注意することに疲れ、子ども達も自尊心が低下していくでしょう。そこで家庭に具体的で前向きなルールがあると、子どもが自分のやるべき行動が理解でき、困った行動が減少し良い行動ができることを期待できます。親にとってもルールがあることで、日々変わらないしつけがしやすくなるでしょう。

例) いつも兄弟で電車の取り合いをする



●ルール：電車を10分ずつ交代で使うと決めます。

子どもたちの行動	親の対応
① 電車を交代で仲良く遊んでいる。	「 <b>電車を10分ずつ交代で使っているね</b> 」と具体的にほめます。
② 電車の取り合いを始めようとしている。	「ルールはなんだった?」と子どもに尋ねます。
③ ルールを覚えていた場合。	子どもがルールを覚えていたことをほめて良い行動を促します。
④ ルールを覚えていなかった場合。	ルールが分からない時には「 <b>電車は、10分交代で遊ぶんだよね、やってみて</b> 」と教えます。
⑤ 電車を交代で仲良く遊び始めた。	「 <b>電車を10分ずつ交代で使っているね</b> 」
⑥ その後二人で仲良く遊んでいる。	「 <b>電車を10分ずつ交代で使っているね</b> 」など前向きに励ましたり 「微笑んだり」「グッドのサイン」などの前向きな注目をすることで、 良い行動が定着していくでしょう。

※子どもが電車を交代で遊んでいる時に、親が子どもに対して、前向きな励ましや注目をしないと、子どもは「電車を交代で遊んでもお母さんは、ほめてくれない、見てもくれない」と思うでしょう。そこで、子どもは親の気を引くために、電車の取り合いを始める可能性があるので気をつけましょう。



お問い合わせ

子ども未来課 子育て支援係 ☎ 28-7568

科学研究費助成事業（責任者 福岡県立大学 江上千代美）

無断複写・複製を禁ず