

できることから、
対応の工夫をしてみましょう

できていることをその場でほめてみましょう

例) 「自分から宿題を始めてえらいね」、
「ありがとう、お手伝いしてくれてうれしいよ」

子どもが努力した事実をほめてあげることも大切です。結果だけに注目せず、そこまでの頑張りをほめてあげましょう。

肯定的な言葉で具体的に伝えてみましょう

例) 「10時になったからもう寝ようね」

↑ 「いま何時だと思ってるの!」

「ご飯だからお箸を並べてね」

↑ 「どうしてお手伝いしてくれないの!」

してはいけないことを言われるだけでは、「じゃあ、どうしたらいいの?」と思ってしまうため、できる限り肯定的な言葉で具体的に伝えるようにしましょう。

お子さんと少し離れて、リラックスしましょう

例) 録画していたドラマを観る、
飲み物を飲む

保護者が余裕を持つことも重要です。子どもは保護者に余裕がないと、それを感じ取り不安に思うかもしれません。時にはお子さんの安全を確保した上で、お子さんと離れて、落ち着く時間を作ってはどうでしょうか。

ひとりで抱え込まず、
誰かに話してみませんか?



こんな人に話してみませんか?

例) おじいちゃん、おばあちゃん、学校の先生、
ご近所の方々、友達、保健師など

子育てをひとりで行うことは難しいです。「親なんだからなんとかしなくちゃ!」と思わないで誰かに話してみることも大切です。

中野区では、
お子さんの健やかな成長を願っております。
お子さんのことをご相談を希望される
皆様からのご連絡をお待ちしております。



☎ 03-5937-3257

FAX 03-5937-3514

相談方法

電話または
直接会って相談

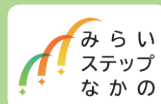
月～金 8:30 - 17:00
(土・日・祝日休み)

中野区中央一丁目41番2号
中野区子ども・若者支援センター

「中野坂上駅」
A1 出口から
徒歩2分



みらいステップなかの
(中野区子ども・若者)
支援センター



発行: 2021年12月 中野区子ども・若者支援センター

ひとりで
悩まないで

悩まない子育ては
ありません



中野区



ついイライラしてしまう。悩んでしまう。
そんなお子さんの行動ありませんか？

何をして
泣き止んでくれない…
手足をジタバタさせて
泣き続ける…

宿題をやるように言うと
「うるさい」「わかってる」と
反抗する、無視する…

嘘や隠し事を
よくする…

人や物に
八つ当たりする…

携帯電話やゲームを
手放さない…

などなど、子どもの行動は様々です。

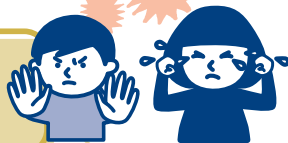
「どうしてうちの子はこうなの？」と
思うこともあるかもしれません。
困った行動をされてしまうと大変ですね。



お子さんがそうした行動を起こすことはよくあることです。
そんな時、もしかしたら親子関係はこんなサイクルかもしれません。

うまくいかない時

対応に悩む
行動(増加)



この子は
問題がある

どうしたら
言うことを聞くの

親子の
コミュニケーション
不足

自分のことを
嫌いなんだ

親のイライラ増加

親子関係の悪化

厳しいしつけ

令和2年4月から法律で、しつけの
ために体罰をしてはいけないとさ
れました。

赤ちゃんの泣きについて

赤ちゃんは原因がなくても泣く時期があり、生後1~2ヶ月がピークとされています。夕方に起こりやすく、何をやっても泣き止まないことがあります。ピークが過ぎれば泣きはだんだん収まってきます。



うまくいく時

対応に悩む
行動(減少)

最近勉強
頑張っているな

たくさんお手伝い
してくれて助かる

親子の
コミュニケーション
活性化

褒めてもらえてうれしい
また頑張ろう

最近優しい

親のイライラ減少

親子関係の改善

罰のない
肯定的なしつけ



わかっているけどうまくいかない…
そんなときは…