

# 子どもに伝わる声かけのヒント



## 子どもに「してほしいこと（代わりの行動）」を伝えよう

「ちゃんとしなさい」「どうしてできないの？」などの曖昧・皮肉の言葉は、伝わりにくいことが多いです。

### 伝えるポイント

☆「お母さんと手をつないで歩こうね」「芝生の上なら走っていいよ」など具体的に伝えましょう

☆「ダメ！」の代わりに「ストップ！」を使いましょう

☆話すときの3ポイントに気を配りましょう

→①近い距離かつ子どもの目線に合わせる ②一言で簡潔に ③静かな場所や声を使う

☆「静かに座れてるね」「手をつないで歩けたね」など、普段できていることから褒めましょう



## 子どもと一緒に「してほしいことの練習」をしてみよう

手洗いや片付けなどは、子どもにとってめんどくさかったり、イメージがわからなかったりすることがあります。見せる・一緒にする・見守るなどステップを踏むと効果的です。

### 伝えるポイント

☆「お手本を見せるよ」「ひとりでできるかな」など声をかけながら練習しましょう

☆時間や気持ちに余裕があるときがおすすめ。できたときは目一杯褒めましょう



## 子どもに決めさせよう

子どもには、自分の力を試したい、自分なりのこだわりでやりたいという気持ちが大きい時期があります。

### 伝えるポイント

☆「こっちとそっち、どちらがしたい？」「あと何回したら家に帰る？」など、子どもに選ばせてみましょう。ルールを一緒に考えるのもひとつです。

☆「今日は何する予定？」「自分でできたね」など、自分で決めた・できたことを肯定しましょう





## 子どもが考えるように促そう

ある程度の年齢になると自分で考える力がついてきます。

### 伝えるポイント

- ☆「今何をする時間だと思う?」「転ばないようにするにはどうしたらいいかな」など、淡々とプラスの方向で質問してみましょう
- ☆皮肉や責めるような口調にならないことが大切です。悪かったと思わせるよりも、責任を持たせるイメージで伝えましょう

イライラすること自体は悪いことではありません。  
後悔するような行動をとってしまいそうなときは、  
まず自分の気持ちと向き合ってみましょう

それでもイライラするとき・・・



## 共感と復唱でワンクッション置こう

客観的に考えることで、少しだけ子どもの目線に立つことができるかもしれません

☆共感「～したいんだね」「～だよね、わかるよ」

☆復唱「～しないのかぁ、そうかぁ」

☆「悲しいなぁ」「困ったな」など自分の気持ちをつぶやいたり、ただ子どもの行動を実況中継することもよいかもしれません



## 深呼吸をしてみよう・時間をおいてみよう

☆肩の力を抜き、10秒以上かけてゆっくり深呼吸をしましょう。歩き回る、テレビを見るなど、違うことをして気持ちを切り替えてもいいかもしれません

☆感情的になりそうであれば、時間を置きましょう。時間がたつと子どもが気持ちを切り替え、自ら動けることがあります。また、親も気持ちを落ち着け子どもにどのように伝えたら効果的かを考える時間にもなります



## 身近な人と不安やイライラについて話してみよう

☆夫婦や家族、友人などに自分の気持ちを話してみることも大切です。保育士や保健師など専門職もいます。気持ちを受けとめてもらえたり、ちょっとしたヒントをもらえるかもしれません

悩んだとき、困ったときなどは  
ひとりで抱え込まず、気軽に相談してくださいね！

綾瀬市 健康づくり推進課  
0467-77-1133（直通）

