

栗原市立栗駒幼稚園

令和4年度「学ぶ土台づくり」 栗原圏域親の学び研修会

令和5年2月9日(木) 9:10~9:55

宮城県北部教育事務所 生涯学習担当 須藤 己

本日の内容

事前アンケートの結果をもとに、
互いの「子育て」を振り返ったり、
「親としての気持ち」を知り合ったりする。
「親と子のコミュニケーション」のヒントをつか
む。

子育てで大変なことは どんなことですか？

行動面に関すること

- 言うことを聞かない。
- ・怒られることを何度もしてしまう。
- ・怒ると手が付けられない。
- ・声がけしないと動かない。○準備に時間がかかる。
- ・店の中でさわいでしまった時。・病気の時。
- ・欲しいとなると買うまでぐずる時。・わがまま。
- ・話を聞かない(自分の考えを曲げない)。
- ・教えようとするといじける。

- 後片付けができない。・嘘をつく。
- ・見返りを求めてくる。・反抗的・口が悪い。
- ・気持ちを切り替え片付けができない。
(ぐずぐず)。・自分の立場が悪くなると泣く。
- ・癬(爪かみ)が治らない。
- ・自分の思いや考えを言えない。
- のんびり, ゆっくり・ユーチューブにはまりすぎ。
- ・夢中になるとやるべきことを忘れる。

生活習慣に関すること

- ・食欲がない。○食事のマナー。
- ・好き嫌いが多いため栄養面が心配。・寝ない。
- ・毎朝家を出るまでが大変。・トイレの使い方

兄弟姉妹に関すること

- 兄弟げんかをするとき。
- ・姉や兄と同じことをしたがる。
- ・一人っ子なので遊び相手がいない。

親の思い

- ・甘えを受け入れる度合いが難しい。
- ・親の思いがなかなか子供に伝わらない。
- ・下の子ばかりに手をかけてしまうと「ママは○○の事好き?」と聞かれてしまう。
- ・「○○」ばかりと子どもがぼやく時。
- ・気持ちのコントロールができるようになって欲しい。

その他

- ・周りに頼る人がいない。
- ・一人でさっと食材の買い物, 日用品の買い物を済ませられないこと。

お子さんにどんな言葉をかけていますか。

賞賛（ほめ言葉）

- ・なにかできたらとにかくほめる。
- ・すごいね。・かっこいいね。・できたね。
- ・助かるよ。・ありがとう。（多数）
- ・うれしいな。・えらいね。・天才だね。
- ・さすが〇〇。・頑張ったね。・すごいね。

賞賛（ほめ言葉）

- ・助かる。・お姉さんだね。
- ・良かったね。・上手になったね。
- ・できるようになることが増えてうれしい。
- ・そういう考えは思いつかなかったな。

愛情

- ・名前を呼ぶ。・大好き。
- ・〇〇はお父さんとお母さんの宝物だよ。
- ・〇〇はとても大切な存在だよ。
- ・かわいいね。・応援してるよ。

あいさつ

- ・おはよう。 ・行ってきます。
- ・ただいま。 ・おかえり。
- ・おやすみ。 ・ありがとう。

問いかけ

- ・「今日幼稚園でどうだった？」
- ・「今日は何して遊んできたの？」
- ・「誰と遊んできたの？」
- ・「楽しかった？」

励まし

- ・○○ならできるよ。
- ・一緒にやろうよ。
- ・頑張っているね。 ・大丈夫？
- ・大丈夫だから。
- ・「そうなんだね。～なんだね。」

指示・注意

- ・あぶないよ。 ・自分でやってみて。
- ・やることやってから。 ・早くしなさい。
- ・ごめんなさい言えるといいね。
- ・ゴミは～？(問いかけ促す) ・使ったら片付け。
- ・ごはんいっぱい食べて、いっぱい遊んでたくさん寝るのが大事だよ。
- ・起きなさい。 ・寝なさい。 ・しっかり食べなさい。
- ・手伝って。
- ・怒っているより、笑っていた方が可愛いよ。

注意?

- ・言うこと聞いて! ・早くして!
- ・○○したの?
- ・やる事やってから。
- ・何回言ったらわかるの?
- ・言うこと聞かないと○○はだめ。



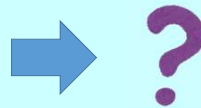
お子さんへの「指示」や「注意?」
が多くなるのはどんなときですか?

「リフレーミング」

チクチク言葉をニコニコ言葉に変換する!

- (例) うるさい → 元気いっぱい
わがまま → 自己主張ができる
早く着替えなさい → CMの間にできるかな?

まったく、あなたは
おせっかいなんだから



「リフレーミングしてみましょう」

① ちょっと! さっきも言ったよ!
おもちゃ片付けないとおやつはあげないよ。

② 何回言ったらわかるの! ゲームやめて!

子育てで「ほっとするとき」

- ・一緒に寝る時。・仲良く兄弟で遊んでいる時、助け合っている時。
- ・抱っこしている時。・一緒にする時間の時。(散歩・何気ない会話, 料理)
- ・幼稚園のお迎えの時。・集中して取り組んでいる姿を見た時。
- ・お手伝いをしてくれる時。・子供の成長を感じた時。
- ・自分でできることが1つ1つ増えた時。
- ・幼稚園でお友達として「できたこと」を教えてくれた時。
- ・「大好き」と言ってくれた時。・子供の笑顔。・子どもの喜ぶ姿。
- ・寝顔を見る時。・ごはんを喜んで食べている時。
- ・友達と仲良く遊んでいる時。・家族と一緒に過ごす時。
- ・優しさや思いやりを感じられる時。・「おかえり」と出迎えてくれた時。
- ・思い出の話をしている時。・子どもが寝た後の時間。
- ・協力してくれる家族がいる時。・相談事を話せる相手がいる時。

本日の振り返り

子供をほめる・認める ⇒ 自己肯定感を育む

「まほうの耳」で子供の話を聞きましょう!



全てを抱え込まず、上手に気分転換しましょう!

- ・気長に待つ
- ・リフレーミング(見方を変える)
- ・誰かに話す(相談する)

どのように気分転換していますか?

- ・どのように気分転換したらよいか悩んでいます。
- ・仕事も気分転換の1つかもしれない。・仕事で発散している。
- ・一人の時間がなかなか取れないので予定を詰め込まないようにしている。
- ・1人時間を作る。(子どもが寝た後, 家事を主人に変わってもらう。朝誰も起きていない時間。)
- ・好きなことに時間を使う。・テレビを観る。・ダラダラする。
- ・おいしい物(自分が作ったもの以外)を食べる。
- ・好きな漫画を読む。

どのように気分転換していますか?

- ・買い物。・音楽を聴く。・スポーツ観戦。・ピアノ演奏
- ・ゲーム。・読書。・美容室。・お肌によいパックをする。
- ・ドライブ。・思い出の写真を見る。・ペット(猫)との触れ合い。
- ・見たいドラマ・映画をまとめて鑑賞。・作品展。・長風呂。
- ・おしゃべり(悩みの共有をする。)
- ・友達とのお出かけ。・お茶のみに出かける。
- ・家族でお出かけ。・アウトドアを楽しむ。・子どもと遊ぶこと。
- ・子どもとのスキンシップ。・楽しくご飯を食べる。・料理する。
- ・子どもたちにまざってお菓子とコーヒータイム