

# 幼児期子育ての教科書

子育てが楽しくなる考え方、子どもが伸びるしつけの仕方、問題行動改善法、手遊びや絵本の効果的な取り入れ方、一生付き合える最高のママ友作り方…などを解説！



0歳から6歳までの子どもがいるママ向け

幼稚園教諭時代の7年間で約2000組の親子をサポートしてわかった子育てのヒントを公開

幼児期の子育てアドバイザー

かがりいさ

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれているURLはクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は株式会社Adventure Lifeに属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

# 目次

## 4章. 自尊心を傷つけず愛情が伝わる導き方

1. 子どもに届きやすくなる伝え方
2. しっかり伝わる4つの注意ポイント
3. 叱るときに大切な5つのステップ
4. 子どもを伸ばす褒め方のコツ
5. 信頼関係を築く上で大切な3つのこと

## 4章. 自尊心を傷つけず愛情が伝わる導き方

### 1. 子どもに届きやすくなる伝え方

子どもに何かを伝える時、

ただ、なんとなく大人が伝えたいことを伝えても、

子どもには伝わりにくいどころか全く伝わっていなかったり、

自尊心を傷つけてしまう可能性があります。



子どもに届きやすくなる伝え方のポイントとしては、

1. 気持ちに共感する

2. 命令しない

### 3. 否定しない（肯定文で伝える）

### 4. 大人の気持ちを伝える

この4つです。

### 1. 気持ちに共感する

子どもの気持ちに共感してあげるだけで、

子どもというのはとても安心します。

辛いことや悲しいことがあって泣いているときに、

「もういつまで泣いているの！」とか

「また泣いているの」という突き放された言い方をされれば、

大人だって辛い気持ちになってしまいますよね。

子どもも同じです。

そんなときに「悲しかったよね」「嫌だったもんね」と

気持ちを共感してあげたり、気持ちを受け止めてあげるだけで、

うんと気持ちが楽になり安心しますよね。

## 2. 命令しない

よく「片づけしなさい!」「静かにしなさい!」など

「○○しなさい!」と命令口調で子どもに指示している

大人を見かけます。

命令されると子どもは押し付けられた

気持ちになってしまいます。



また、人間というのは、命令されると  
よりやりたくなくなってしまう生き物なのです。

なので、「片づけしなさい」というよりも

「お片づけしようね」と伝えてあげたり、

また「お片づけできるかな？」といったような疑問形で

伝えてあげることで、子どもは逆にやりたくなる

気持ちが強くなるので、このような伝え方もおすすめですよ！

### 3. 否定しない（肯定文で伝える）

子どもに伝えるときは、「走っちゃだめ！」

「○○しちゃだめ！」というように否定文で伝えてしまうと、

子どもは大人のように脳が十分に育っていないため、

「走っちゃダメ！⇒歩いて」という言葉の意味の変換が

すぐにできず、言葉を理解するまでに時間がかかってしまいます。

そして子どもは言われたことを脳に貯めることが苦手なので、言葉を変換している時間に忘れてしまうのです。

そのため行動が改善されず、お母さんとしては

「何回言えばわかるの！」というようになってしまうのです。

また、「走っちゃダメと言われると、**“走る”という単語のインパクトが強すぎて、子どもにとったら「走りなさい！」と言われていたのと同じ**なんですよ。

なので、走っちゃダメ！と言われると、

全然止まらなかつたり、それどころか

より勢いよく走り始めてしまうことがあります、

そういうことなのです。



また、否定されると子どもは、**自分自身が**  
**否定されたような気持ちになってしまって、**  
子どもは自尊心が傷ついてしまいます。

このように、否定文で伝えても全く子どもには  
伝わらなかったり、子どもの成長にマイナスに  
なってしまふことがありますので、  
子どもに伝えるときには肯定文で伝えることがおすすめです。

#### 4. 大人の気持ちを伝える

「○○ちゃんが怪我しちゃったら悲しいな・・・」とか  
「ママ（パパ）は○○くんが○○してくれたら嬉しいな・・・」  
というように、パパやママの気持ちを伝えてあげるだけで  
子どもにはうんと伝わり易くなります。

大好きなパパやママが喜んでくれることは子どもも嬉しい。

大好きなパパやママが悲しむことは子どもも悲しいんです。

子どもはパパやママのことが大好きだから、

大人の感情に合わせて行動も変えていける子が多いのです。

子どもにパパやママの気持ちを伝えるということは、

とても効果的ですよ！



## 2. しっかり伝わる4つの注意ポイント

注意するときに、どうしても感情が入ってしまって、

“怒る”に変わってしまう人たちもたくさんいます。

そして、感情任せで怒っている人というのは、  
肝心な部分（なぜいけないのかという部分）が  
伝わっていないことがよくあります。

そんな、注意するとき子どもにきちんと伝わる  
注意の仕方のポイントについて紹介します。

1. 静かな場所で
2. 子どもの目線で・小さな声・低い声で
3. 触れながら
4. その時その場で

です。

1. 静かな場所で

子どもは、大人のように集中力が持ちません。

周りがざわざわしていたり、周りでおもしろそうな  
ことをしていたり興味のあることをしていると、  
そちらの方に気が向いてしまって、

**話をされても集中できず耳に入っていきません。**

これは障害だからとか、落ち着きがないからとかではなく、  
子どもなら誰でも同じです。

子どもに話をする上で、**環境というのはかなり大切**です。

子どもに聞いてほしいこと、きちんと言い聞かせたいことは、  
静かな場所で話すことで、子どもに伝わりやすくなりますよ！



## 2. 子どもの目線で・小さな声・低い声で

子どもと同じ目線に立って、目を見て伝えていくことで、  
子どもに、よりお母さんの気持ちが伝わります。

よく感情的になって大きな声で叱ったりしている人も  
見かけますが、大きな声で注意をしても、  
怒っている様子は伝わっても、どうして怒っているのか  
子どもには伝わりません。

そして、そうすると、  
“その行為が良くなかったから謝る”のではなく、  
“ただママが怒っているから謝る”と、  
怒っている理由がわかっていなくても  
“謝れば済む”という気持ちになってしまうのです。

これは教育上よくありません。

また、大きな声で叱っても聞き取りにくく、

**子どもには何を言っているのかイマイチわかりません。**

大人が疲れてしまうだけです。

それよりも低い小さな声で伝えていくと、

いつもと違った様子が伝わって、何かやばいかも…と

子どもはより聞こうという気持ちになりますし、

真剣さもより伝わりますよ。

### 3. 触れながら

注意されると、子どもは、「否定された・・・」

「わたしのこと嫌いになっちゃったんだ・・・」

「ぼくのことなんて大切じゃないんだ・・・」

このように思うようになってしまいます。



でも、触れながら伝えてあげるだけで、  
ママが子どもを大切に思う気持ち・愛情がちゃんと伝わります。

大切だからこそ伝えているんだよというメッセージが

きちんと子どもに届くようになりますよ。

なので、是非スキンシップを取りながら  
伝えることをおすすめします。

#### 4. その時その場で

子どもというのは言われたことなどを

脳に貯めておける時間が短いです。

言われたこともすぐに忘れてしまうのが子ども。

それは脳の発達はまだ未熟な子どもにとっては、

仕方のないことです。

なので、良くないことをその時に注意できず、

後で注意しても、子どもは何のことで叱られているのか

全く分からず、子どもにとったら

“???”という感じなのです。

なので、**いけないことはその時その場で注意する**

ということが大切なのです。



### 3. 叱るときに必要な5つのステップ

子どもが悪いことをしたときに、

行動だけを見て叱っていませんか？これはNG。

子供の思いにもしっかりと耳を傾けてあげるようにしましょう。

そんな叱るときに必要なステップは、

1. 子どもの気持ちを聞く
2. 気持ちを受け止める
3. 現実に向き合う時間を作る
4. 解決方法を提案する
5. 子どもが話してくれたことを認める

このステップを守って伝えるようにするだけで、

自尊心を傷つけず、さらに子どもに伝わりやすくなります。

## 1. 子どもの気持ちを聞く

例えば、子どもがお友だちを蹴ってしまったとしましょう。  
そのような場合にすぐに叱ってしまう大人たちは多いです。

もちろん蹴るという行為自体はよくありません。

しかし、「お友達が嫌なことをしてきたから」

「ボールを蹴ろうとしたら足を蹴ってしまった」等・・・

やってしまった行動の原因（言い分・気持ち）などが  
あるかもしれません。

特に、まだ言葉が未発達だったり、また性格的に  
思っていることや伝えたいことがあっても我慢してしまう  
子どもたちもいます。

みんながみんな自分の気持ちを言える子ばかりではありません。



子どもが“何故してしまったのか？”ということを聞いてあげることで、子どもの気持ちが理解できて、むやみに叱ったりすることがなくなります。

**子どもの行動・結果だけを見て叱るのではなく、**

**まずはきちんと子どもの気持ちを聞いてあげる**ようにしましょう。

## 2. 気持ちを受け止める

子どもの気持ちを聞くことで、

**行動の背景にある子どもの気持ちや理由などが**

**わかってくる**と思います。

その後で、「〇〇が嫌だったんだから足で蹴っちゃったんだね」とか  
「間違えて蹴っちゃったんだね」というように、  
子どもの気持ちを受け止めてあげることが大切です。

子どもの気持ちを聞いてあげるだけで、  
子どもは「ママはちゃんとぼくのことわかってくれているんだ」  
と、大きな安心感に繋がります。

### 3. 現実に向き合う時間を作る

お友達が怪我をしてしまった場合などは、  
お友達の姿を見せてあげることで、  
“自分があんなことをすることでこんな風になっ  
てしまうんだ・・・”と、子どもに目の前で  
起こっている現実を理解してもらうことが大切。



怪我をしていない場合でも、子どもに

「お友達痛かったよ」「お友達泣いてたよね」と

お友達の気持ちや様子を伝えてあげること、

「蹴るのはよくなかったんだ・・・」と自分のしたことについて

見つめ直し、どうすべきだったのかを考える時間にも繋がります。

※言葉で伝えるよりも、視覚で伝える方が

子どもには伝わりやすいです。

#### 4. 解決方法を提案する

お友達の様子を見せた後に、

「どうするのが良かったと思う？」というように、

**子どもに問いかけてみて**あげてください。

そうすることで、子どもが自分で  
考えていけるようになります。

大人が全部「これは〇〇するとよかったよね」と言ってしまうと、

**子どもが自分で考える力をダメにしてしまいます。**

ただ、これは年齢が小さい場合であれば、

まだ考える力が育っていないので、自分で考えるのは難しいです。

その場合は、大人が「これはこうするのが良かったんじゃないかな？」

と**提案してあげると良い**です。



## 5. 子どもが話してくれたことを認める

子どもは、「本当のこと言ったら怒られるかな」

「ママ何て言うかな・・・」と不安な気持ちいっぱい

大人に話します。

そんなときに子どもを叱ってしまうと、

似たようなことが起こったときにも、叱られたくないがために

嘘をついたり、何も話そうとしなくなってしまう。

なので、話してくれた後には、子どもに

「全部教えてくれてママ嬉しかったよ」

「本当のこと教えてくれてありがとうね」と

伝えてあげるだけで、“ママに喜んでもらえた！”

“怒られなかった”と子どもは一気に安心します。

そして、“話して良かった”と思えるようになり、

似たようなことがあった時にも、また「ママに言おう！」と  
思うようになるのです。

なので、子どもが話してくれた最後には、  
必ず子どもを認めてあげるようにしましょう。

#### 4. 子どもを伸ばす褒め方のコツ

褒めると子どもは伸びると言われているので、

「すごい!」とか「さすが!」「えらい!」などのように、  
褒めている大人がたくさんいます。



「すごい!」「さすが!」「えらい!」という言葉でも、

褒められているということには変わらないので、  
子どもは十分嬉しいですし、言われて嬉しくない  
子どもはいないと思います。

しかし、その褒め方では、毎回褒める内容が違ってても、  
言葉自体は同じなので、何がすごいのか？  
何がさすがなのか？と

**子どもは何を褒められているのかがイマイチわからない**のです。

そして、だんだんその言葉に対しての特別感や喜びを  
感じなくなってしまうのです。

子どもを褒めるときには、どこがすごいのか？  
何が上手なのか？とすることを**具体的に伝えて**  
**あげる**ようにしましょう。

大人もそうですが、ただ「料理おいしいね！」と言われるよりも、

「すごく出汁が出ていてまろやかでおいしいね！」などと  
いうように、具体的にどこがどのようにおいしいということを  
言われて褒められた方が嬉しくないですか！？

### “ちゃんと味わって食べてくれてるんだ！”

と感じますよね！子どもも全く同じなのです。

そのためには、「すごい！」とか「えらい！」とか

「さすが！」という言葉でなく、「いろいろな色を使えて  
描けてとってもきれいだね」とか

「折り紙の角と角を合わせて綺麗に折れたね」

「太陽とっても大きく描けたね」などといったように

何がどのようにすごいのかという具体的な部分をしっかりと

伝えて褒めてあげるようにすると、子どもはより喜びますし、

子どもも良い部分をもっと伸ばそうとするようになるので、

どんどんと伸びていくようになります。

是非試してみてくださいね！

## 5. 信頼関係を築く上で大切な3つのこと

### 1. 聞ききる

大人というのは、「聞く」という行為がとても苦手です。



子どもが一生懸命に話していても、途中で自分の  
思っていることを話してしまって遮断してしまったり  
勝手に自分の思っているように解釈してまとめてしまったり・・・

これは本当に大人たちに多い行動です。

そうすると子どもというのは、“自分のことをどうでもよいと思っているんだ・・・”“大切にされていないんだ・・・”と思うようになってしまいます。

“聞く”という行為も1つの愛情です。

“話を最後まで聞ききる”ということはなかなか難しいですが、これができるようになるだけで、

親子の信頼関係がうんとよくなりますよ。

## 2. 待つ

子どもは、なかなかすぐに言葉が出ないことがあります。

でもそれは自分の気持ち・考えを言葉にしようとしている証拠。

焦らせたり、慌てることなく、子どもから言葉が出てくるまで待つあげましょう。

待ってあげるだけで、子どもは自分のペースで  
言葉を見つけていくことができるようになります。

待つということは、相手を受け入れようと  
している証でもあります。待ってあげることで、  
子どもにはきちんとその思いが伝わりますよ！



### 3. 否定しない

大人というのは、自分の思っている考えと違っていたときに、  
自分の意見に合わせようとしてしまう大人もいます。  
子どもだって子どもなりの考え・思いがあります。

子どもというのは、自分の言ったことや

自分の気持ちを否定されると、「自分なんかどうでもいいんだ」

「自分なんて大切にされていないんだ・・・」と

感じてしまい、どんどんと自己肯定感が

下がって行ってしまいます。

大人が思っていることや考えが

“全て正しい”ということはありません。

また、子どもの考え・意見から学ぶこともたくさんあります。

否定するのではなく、新しい発見として、子どもの考えや

気持ちを受け入れ、尊重してあげるようにしましょう。