特別支援教育の扉 №202　　令和８年10月16日発行

「元気いっぱい・笑顔いっぱい」

特別支援教育統括コーディネーター　加賀谷　勝

「子育ては、穏やかに・繰り返し・急がず・口数を少なくすること」

就学前の保護者から寄せられる相談で多いのが、「思い通りにならないとかんしゃくを起こす」、「気持ちの切り替えが難しい」、「叱る回数が多くなってしまう」です。保護者には、「子育ては、自分を変えていくことです」と伝えています。

１　基本的な関わり方

（１）子どもの感情を「受け止める」

子どもの気持ちを受け止めて、行動の背景を理解する。言葉で気持ちを伝えられない場合は、「～したかったんだね」と言語化してあげる。気持ちを言葉で伝えられるようになると、かんしゃくは減る。かんしゃくを起こしたときは、なだめたり、抱っこしたりするとエスカレートするので、計画的に無反応を貫いたり、気持ちを逸らしたりする。

（２）子どもが安心できる状況を設定する

気持ちの切り替えができるよう、「あと１回やったら終わり」、「給食を食べたら、またできるよ」と予告したり、「今やめる？あと１回やってやめる？」と選択させたりして過ごしやすい状況をつくる。子どもの気持ちを受け止めてから、やってほしい行動を促す。

（３）子どもに望ましい行動を教えて練習する

行動は無理に止めてもうまくいかないので、子どもが落ち着いているときに「やってほしい行動」を言葉で具体的に伝える。できれば見えるように視覚情報も併用したり、その場で実際に練習をしたりして、できるようになるまで繰り返して指導する。

２　叱るよりもほめる回数を増やす

（１）好ましい行動に注目する

朝一人で起きてきた、おいしい顔でご飯を食べているなど、好ましい行動（よい行動）に注目してほめたり、親のうれしい気持ちを伝えたりする。宿題に取りかかったときに、「宿題を始めたね。いいね」と、よい行動を実況中継する。

（２）行動を整理して、無反応（待つ）とほめるを組み合わせる

遊んでいるおもちゃを片付けないで絵本を取りに行った、床に寝転がって騒いでいるなどの好ましくない行動（減らしたい行動）は、強く注意をしたり、怒りを態度で示したりする否定的な注目を与えない。よい行動を引き出すために無反応（待つ・気付かないふりをする）を貫く。子どもがよい行動を始めたときに、すぐほめる。

（３）今できていることを目標にする

「もうすぐ小学生になるから～ができるようになってほしい」と期待が大きくなると、口数が多くなる。目標を低く設定して次の段階にいくときは、今の目標が楽々できるようになってから進む。期待するよりも、応援する姿勢を大切にする。

３　子育てに関する名言・名句

・子育ては、自分の思うようにならないものと向き合っていくことの連続である。
・いい子だから可愛がるのではない、可愛がれた子がいい子になる。
・しっかり甘えさてあげることが、自立のための一番の近道である。
・親の笑顔が増えれば、子どもも笑顔になる。
・一日数分でいいので特別な時間を設けて、子どもに大事に思っていることを伝える。




【とれたて直送便】



「比べない子育て」

3歳児健診で双子ちゃんの保護者に、子育てのコツを尋ねました。過去に2回、別の双子ちゃんの保護者にも聞いたことがありますが、答えは全く同じで「比べないこと」でした。目の前の子どもの「縦の比較」に視点を変え、小さな「できた」を増やしていきましょう。