

笑顔が増える
楽しく子育て

ラ ク イ ク

RA

KU

I

KU



ラクイクって何？

「伝わりやすい親子のコミュニケーションスキル」です。

それは① “いつでも” “どこでも” “誰でも” できる

② 暴言・暴力を使わない

- 何回も注意しているのに…
- 子どもがいうことをきかなくて…
- 子どもとのコミュニケーションがうまくいかない…
- 子どもとの会話が減ってきた、続かない…

“しつけ”ってなんだろう？

みなさんにとっての「しつけ」はどういったものでしょうか？

いろいろな考え方があると思いますが、ラクイクでは「親が子どもに対して、“やっていいこと”と“やってはいけないこと”を教え伝えていくこと」としています。

叱るだけでなく、認めてほめることも、しつけです。



いつから“しつけ”をするの？

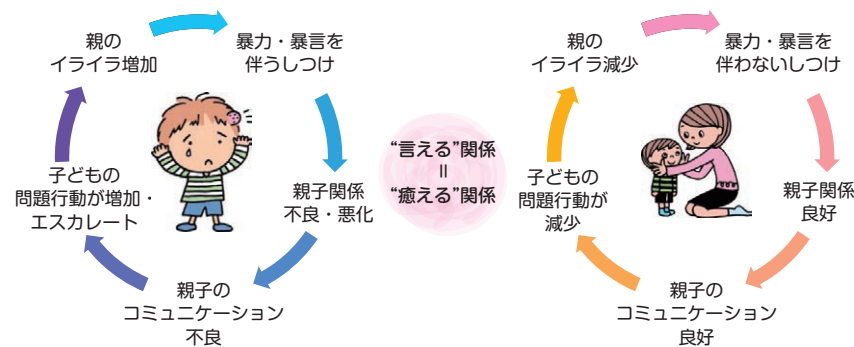
いつからでもしつけはできます。もちろん0歳からでも。「アーウー」といった喃語なんごに対して「おしゃべり上手ね～かわいいね」といった気持ちと気持ちの関わり、情動的なコミュニケーションも大切です。愛着形成という親子関係の土台を作ることにもつながります。



親子関係の安心の輪

子育てには楽しい面もありますが、難しいなぁと感じることも多くあります。うまくいったり、失敗したりの繰り返し、疲れて感情的になってしまう…。そんな方にお勧めしたいのがラクイクです。

ラクイクは親子のコミュニケーションスキルのひとつ。怒鳴ったり、叩いたりするような暴力的なしつけではなく、伝える・伝わるといったコミュニケーションによって、親子関係をスムーズにし、穏やかな家族を目指します。



でも…、

子どもにわかるように「教え、伝える」って本当に難しい!!
怒らなくてもいいところで大声でどなってしまう…
あとで思い返してみたら「何であんなに怒ったんだろう…」って後悔することはありませんか？

この「何でだろう？」という“気づき”が大切です。

さあ、ラクイクを始めましょう！

ラクイクのコミュニケーション

しつけのトラブルを減らす 感情的にならずに伝える6つのヒント

子どもの成長に伴い、しつけのトラブルも増えてきます。ラクイクで親子間のコミュニケーションのコツを掴んで、しつけのトラブルを減らしましょう。

ラクイクは子どもの見方、かかわり方をほんの少しずつかえていくだけ、非常に簡単なスキルです。“いつでも”“どこでも”“誰でも”できるので普段の生活の中で試してください。いつか親自身が変わっていくことを実感できるはずですよ。

1 受容的な環境 = “いちおし”環境で 「伝える」、「伝わる」のがラクイク

子どもにとってわかりやすい伝え方を考えてみましょう

いつも
ちかづいて
おだやかに・おちついて
しずかな
環境を作りましょう

姿勢や態度を工夫する

- 子どもとの距離…遠く離れてよりも、より近くで
- 子どもと同じ目線にあわせてみる…しゃがんでみると景色がわかります
- 腕組みや握りこぶし、にらむ…子どもに威圧感を与えてしまいます

環境を整える

- ざわざわした環境を排除する…テレビ、ゲームを消す、スマホを預かる など

曖昧な表現ではなく、具体的に伝える

× なんてお店でちゃんとできないの？
しっかりしなさい！

○ お店では、走り回らないよ。ママと手をつないでいようね

× 部屋をきれいに片付けなさい！

○ 本を出したら、本棚に戻そうね



2 “認める” 子どもに“いいね”

ポジティブアプローチがラクイク

「ほめたいけど、ほめるところなんてない、叱ってばかり…」
ラクイクでは、子どもの当たり前の行動を“認める”ことを薦めています。

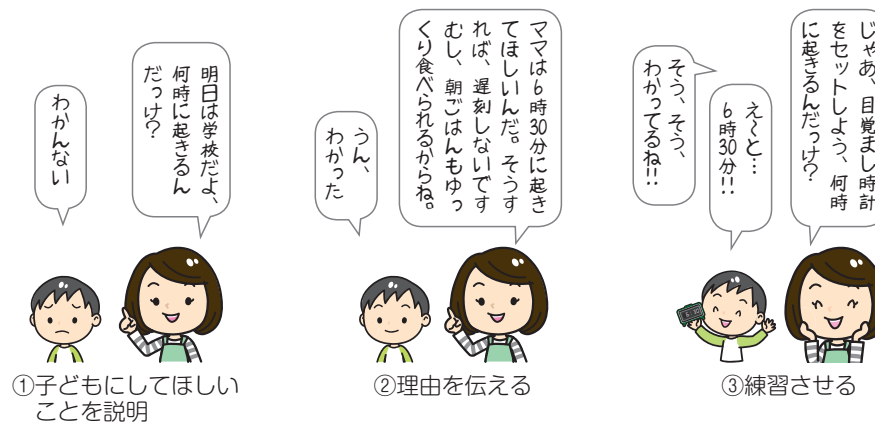
例えば、「おはよう」というただの挨拶に、「おはよう、気持ちいいね」と、ポジティブメッセージを付け加えます。

親からの“いいね”は子どもにとって、何にも代えがたい応援になり、子どもは勇気をもってチャレンジすることができるでしょう。



3 前もって伝える 「親子の約束」がラクイク

「何度、同じことをいわせるの！」そんな時には、前もって伝えてあげる、親子の約束が効果的です。



練習についてですが、口だけで教えるよりも、実際にやらせてみるほうが効果的です。

夜、寝る前に子どもと明日の予定を話すことから始めてみましょう。

4 問題となっている行動を叱るのがラクイク

▶子どもの行動で許してはいけないこと

危険な行動や乱暴な行動は毅然と制止しましょう。「殴る、蹴る」といった暴力や暴言等は禁止のラインとして設定しておく必要があります。

▶でも暴力はしない

叩くなどの暴力は一時的な効果はあっても、長期的にみると、子どもに二次的な障害（キレやすくなる・びくびくする等）を引き起こしてしまうことがあるのでやめましょう。



5 子どもの発達段階・特徴を知ること それもラクイク



基本的信頼感→希望
ありのままを
受け入れてくれる

乳児期
(0～1歳半)



自律性→意志
言語の獲得による
自己主張
排泄のコントロール

幼児初期
(1歳半～3歳)



積極性→目的
～したい、やりたい
安全・危険、
善悪の判断

幼児後期
(3歳～6歳)



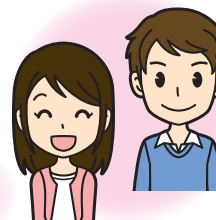
勤勉性→自信
努力する体験

児童期
(6～12歳)



アイデンティティ
→誠実さ
自分らしさ・生き方

思春期・青年期
(12歳～20代)



問題行動へのアプローチ

①共感的表現

ゲームを続けたい気持ちはわかるよ、でも、ゲームはいつまでやっていい約束だっけ？



②やってはいけない行動をしかる

ゲームは21時までだったよね。時間オーバーしたから、ゲームは明日できないよ。これは前に約束していたことだよ。



③練習させる

ねえ、ゲームって何時になったらやめる？

21時になったらやめる…



そうそう、覚えておこうね！

心理社会的発達理論（青年期まで）

E・Hエリクソンが提唱した「ライフサイクル」という概念です。人は生まれてから老いるまで、発達段階に応じた課題があり、様々な体験をしながら、生涯を通じて発達すると提唱しています。子どもがどの段階でどういった課題があるのか知っているだけでゆとりがもてます。

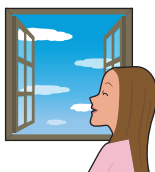
6 親子でリラックスできる セルフコントロールでラクイク

五感を意識して簡単リラックス

イライラしてしまうことは当たり前で仕方のないことです。ただ、怒りは疲れにつながりやすく、ネガティブな感情を招きやすいものです。怒りの感情を上手に手放す魔法を作っておきましょう。

その場から離れてみる

怒りがこみあげてきたら、その場から離れて視界と姿勢を変えてみましょう。空をみたり、水を飲んだりすることも効果的です。



自分にご褒美をあげる

親だって癒されたい！たまには頑張っている自分にご褒美をあげましょう。美容室に行く、スポーツ観戦をする、好きなスイーツを食べる、外食をするなど、メリハリをつけることも大切です。

みんなもやってみよう ストレスコントロール

- ・ ゆっくり深呼吸する
- ・ 外に出てみる、星や月を見る
- ・ 好きなものをゆっくり食べる
- ・ よりみちをする
- ・ 手紙、日記を書く
- ・ 好きな人と話す
- ・ 好きな服を着る
- ・ 好きな音楽をきく
- ・ 好きな歌を歌う
- ・ よく笑う
- ・ アロマを焚く



気軽にご相談を 子育て世代総合サポートセンター

ラクイクは子育て世代総合サポートセンターで企画し開催しています。開催日は、ホームページや広報などに随時紹介しています。詳しくお知りになりたい方はお気軽にご連絡ください。

センターには専門スタッフ（社会福祉士・保健師・助産師）がおり、妊娠から出産、子育てまで、すべてのライフステージでの相談をお受けしています。相談内容によって、必要なサービスにつなげることもしています。

ラクイク

検索

☎ 0438-62-3220

月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

発行元：袖ヶ浦市子育て世代総合サポートセンター 〒299-0292 袖ヶ浦市坂戸市場 1-1

平成 30 年 8 月発行