

# 子育て支援 ひだまり通信

PDF版の通信をアップしていましたが、検索できるように、通信の一部をテキスト入力しました。

各園、子育て支援センター、各子育て支援サイトで、必要に応じてご使用下さい。

リンクの許可や、掲載の連絡等は不要です。

イラストをイラストレーターさんに書き換えていただいたものが、「子育て支援ひだまり通信」として、チャイルド社から出版されています。そちらの本も、コピーフリーマークをつけており、コピーして園での配布が可能です。

英語バージョンは、白岩ロビンス弥生さんが、翻訳してくださいましたが、英語バージョンはまだ入力できていません。文字入力とイラスト編集を行ってくださる方を探しています。

子どものしつけに悩む  
1, 2歳のママ・パパへ

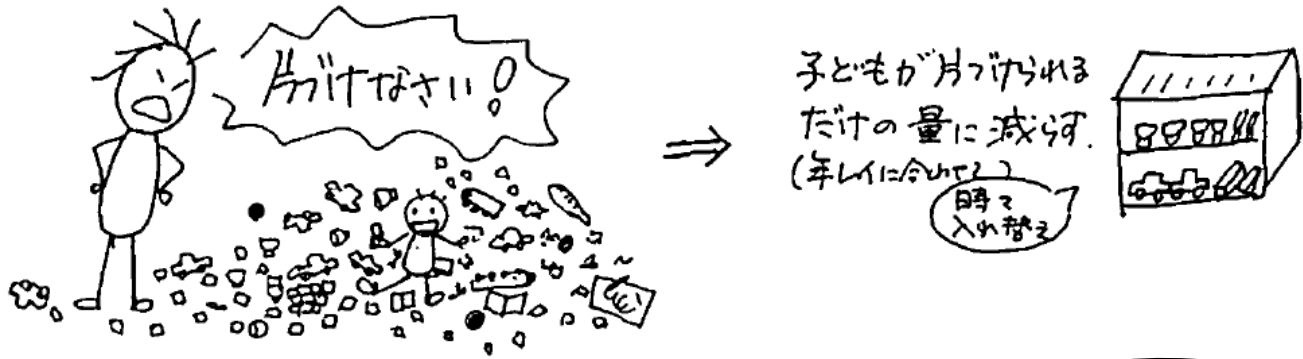
大事な子どもを、  
つい怒鳴ってしまう、  
たたいてしまう、  
と、悩んでいるママ・パパへ

# イライラが半分ですむ方法

こんなことで悩んでいませんか？

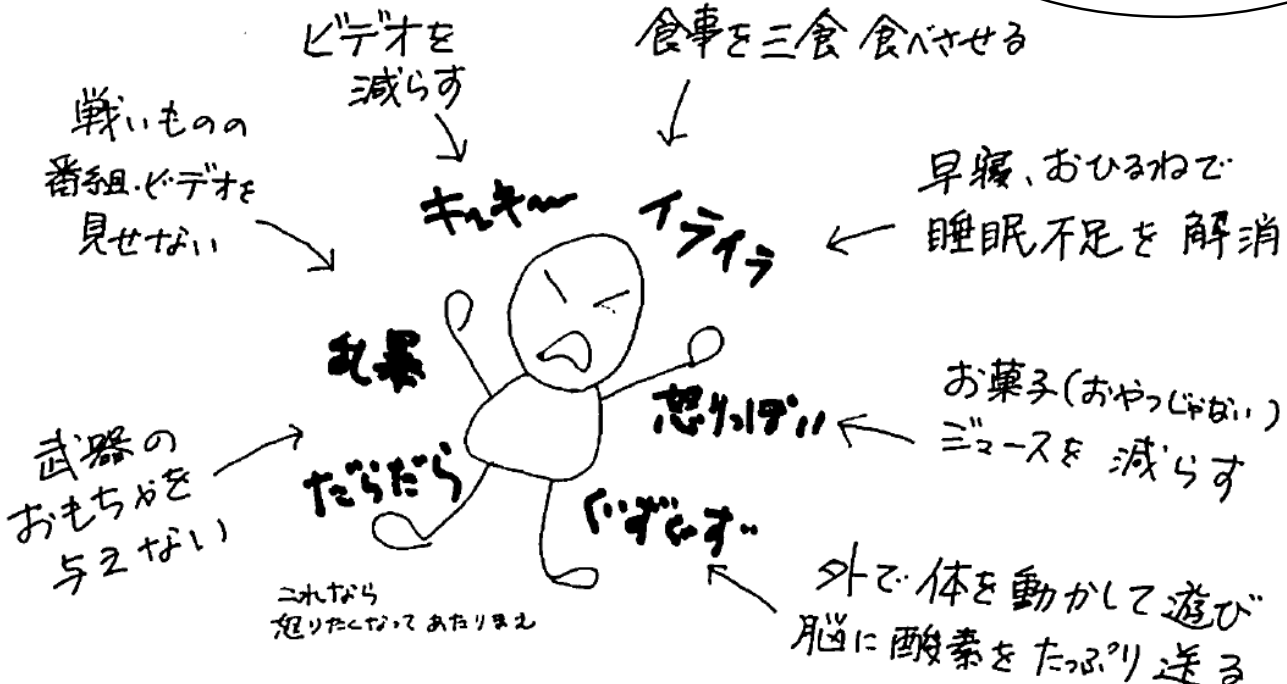
- ・優しいママになりたかったのに、つい怒鳴っちゃう・・・
- ・何度言ってもきかないから、ついたたいちゃう・・・

## ヒント1 環境を変える



## ヒント2 原因をとりのぞく

いやしたり  
ほめるより、か  
んたんで効果的



情緒が不安定な子どもは、親の関わり方よりも、体に原因があることの方が多いもの。たっぷり動いて、たっぷり眠って、食べて、気持ちのよい体をつくることで、情緒の安定につながります。

# How to break Crankiness in Half

## Does this ever happen to you?

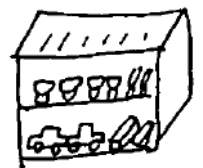
- You wanted to become a gentle mam, but without meaning to, You shout at baby.
- No matter how many times you say something, he doesn't listen and without thinking, You hit him.

## HINT1 Change the Environment



Instead of giving youe child so many toys ,He can't handle,only five him few and  
→ place to put them neatly away .

Change the toys from time to time



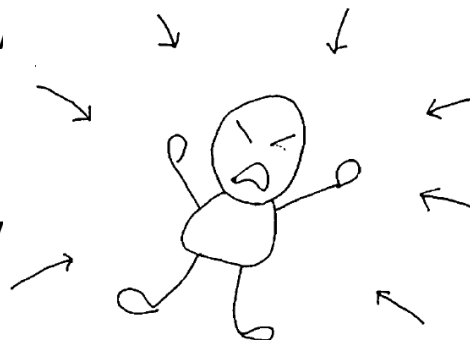
## HINT2 Find the root of the tension

Cut down on videos

Don't let your child watch violent TV and v

Eat healthy meals a day

Do not give weapons toy



With early bedtime and Naps ,make sure yore children's enough sleep

Cut down on sode and sugar

Make sure he get's lot of outside play

Child's emotional stability is influenced by the state of the body  
If the Child has a comfortable body, the emotional will stabillzs.



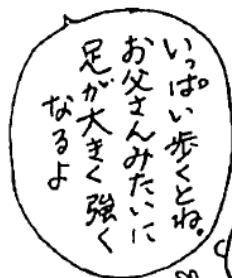
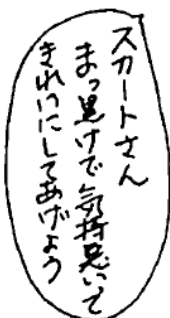
# 1, 2, 3歳は強情っぱり！？

1歳を過ぎると始まる「イヤ！」「イヤ！」の連発。そのうえ2歳頃からは思い通りにならないと長泣、大泣き、パニック、ひっくり返りに物投げ・・・んもう！いいかげんにして！！と言いたいママ・パパは多いはず。・・・これってどうすればいいんでしょう。



## ややこしくしないために.. 子どもが納得しやすいことばの例

- 気持ちに共感 「〇〇したかったのね」
- 思いを伝える 「お母さんは〇〇がしたいの」
- 物の気持ちを伝える 「〇〇さん(物の名前)は〇〇だって」
- 選ばせる 「〇と〇と どちらにする？」
- 尊重する 「〇〇を お願いね」
- 理由を伝える 「〇〇だから 〇〇しようね」
- 見通しをもたせる 「〇〇したら 〇〇しようね」



## 大泣き・ひっくり返りが はじまったら...

もうしかたない...しばらく泣かせて 頃合いをみはからって「もう、おしまい」とか「さあいこうか」と気持ちの立て直しをはかるしかないでしょう...ふー。母は強くなるはずですよ。



子育て中のお母さんは根気強く、共感力や相手の気持ちをくみとる力が高いよ。子どもの強情とつき合うことにより、親も知らず知らずのうちに成長しているのさ。

どんな子だって、1~3歳頃は、強情っぱりであたり前。歩く前には、立つちとどっすん(尻もち)が必要なように、強情・イヤイヤは子どもが自分をつくるために、どうしても通らなくてはならない道なのです。やがて、言葉での表現力、見通しをもつ力、状況の理解力などが育ってくると強情っぱりは、自然に消滅していきます。

# 子どものケンカ どうしてる？

公園で他の子におもちゃを取られて、バチン！

「ワ～ン」と泣き出す相手の子。「たたいちゃ、だめでしょ！」

「ごめんなさいは」と言っても知らん顔。こんな経験ってありませんか？

こんなとき子どもたちは...

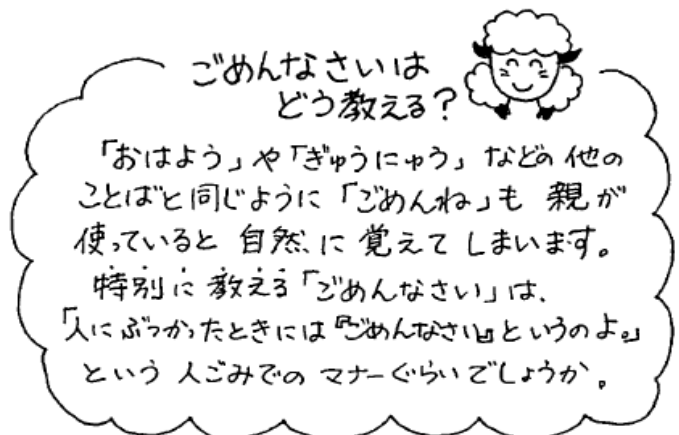
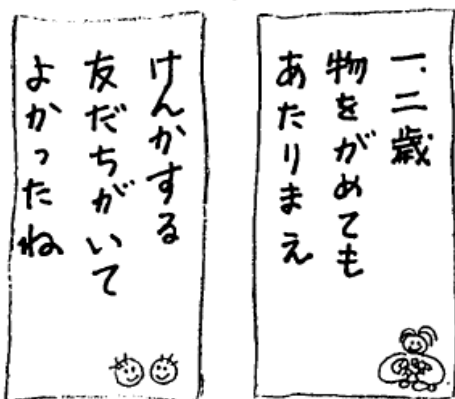


子どもは人間関係の初心者。だから大人の控えめな手助けが必要。



友達とのぶつかり合いや遊びの中で、子どもたちは人間関係を学びます。ルールを教えてもらって知っている3、4歳以降のけんかは、ある程度、見守っていきましょう。

ここで一句...



\*「かめる」とは 持ち取るを ひとり占めることと言います。





# 表情はメッセージ

子育てでは、“感情の交流”は、とても大切。でも、仕事のなかで「感情を表に出してはいけない」と感情を抑える癖がついていることもありますよね。今回は、「感情を顔に出そう」というお話です。

**1**




赤ちゃんは新しいことに  
出会ったり、困ったことがあると → 大人の表情を  
頼りにして... → その表情を元に  
行動します

**2**



小さな子は、喜びや驚きを感じると  
大人に、共感をもとめます

**3**



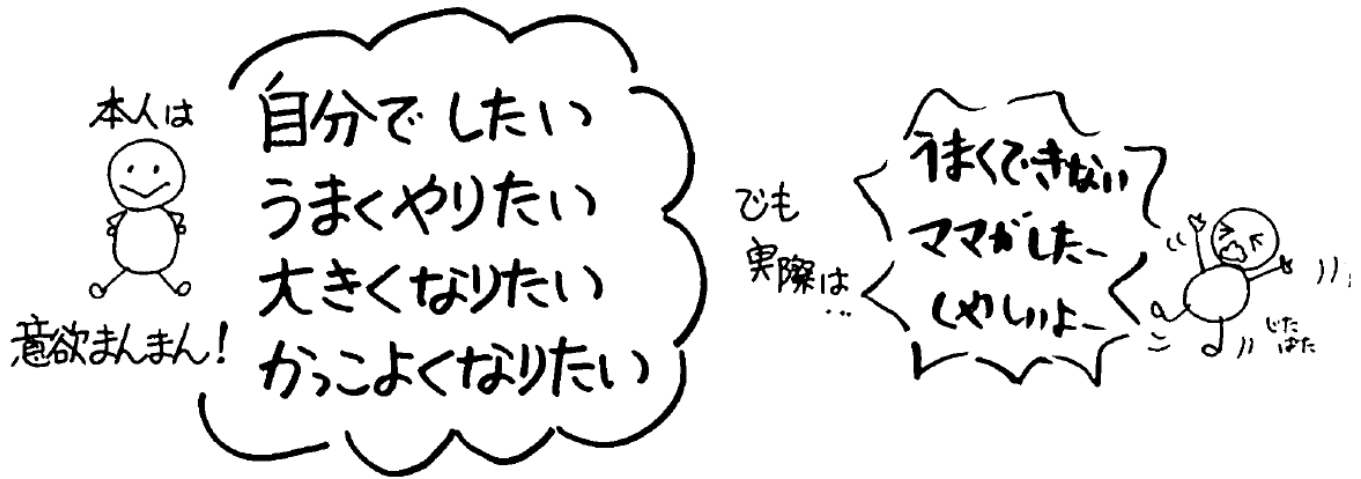
大人がいつも知らん顔をして  
いたり、大人の表情が無表情で  
わかりにくいと、不安で大人から  
離れないことや、顔を見ずに  
動くようになることもあります。


**笑顔は「あなたの行動はOKよ！」  
「あなたは大事な子よ」  
「あなたが大好きよ」というメッセージです。**

小さいときに、たくさんそのメッセージを受けとった子は  
自分に自信をもてます。新しい行動への意欲もグングンわいてきます。  
わが子にも、よその子にも、笑顔のメッセージをたくさん贈りましょうね。

# 明るく楽しくゆかいなしつけ

## 1歳半～3歳半は



そこで  **ポジティブ星人参上!**

ポジティブ星人は、子どもの意欲をいかしながら、上手に援助して子どもに達成感と自信を、味わせるのだ!

## ポジティブ1 <意欲をいかす>

「このおにぎりを食べると、モリモリと力がわいてくるよ」  
「ゆっくりねむると体が大きくなるんだよ。さあ目をつぶろうね」  
「これを、そーっともって行ってね(とあれこれ頼む)」

## ポジティブ2 <尊重する>

「このくつと、このくつは、どっちがいい?」  
「〇ちゃん、〇〇をお願いね」  
「困ったなあ、〇ちゃん助けてくれる?」

## ポジティブ3 <明るくゆかいに>

くつをはけずにイライラしている子に「ゆびでおくつをひっぱってかかとを入れたらはいOk」でたらめ歌で気分転換。

# ちょうどいいを探そう

どうする??

自分らしく生きる VS 人(社会)の中で生きる

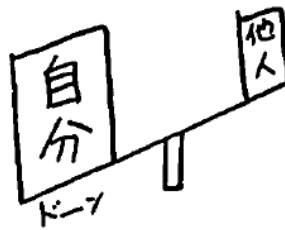
自由にのびのび VS 人(社会)のルールを知る

子育ては矛盾がいっぱい!

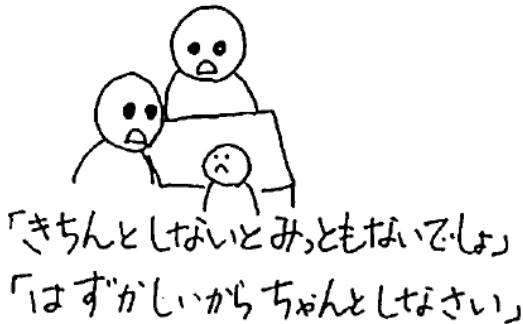
## たとえばレストランで...



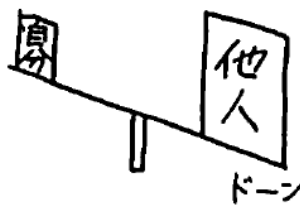
これが狭くて...



「私は大切、まわりは大切じゃない」  
肥大化した自己  
社会的な不適應感  
我慢がきかずきれやすい  
他罰性が強い



これが狭くて...



「まわりは大切、私は大切じゃない」  
神経質、自責感  
内的な不自由感  
外との対立を経験できない  
傷つきやすいひよわな心



これが狭くて...



「私は大切、まわりも大切」  
自分への信頼感  
社会での適應感  
情緒的安定  
主体的・意欲的

やっぱり「ちょうどいいのがちょうどいい」ネ!



# てこずる2歳

2歳は、親が子どもを怒る回数が一番多い時期だといわれます。  
イヤ！ダメ！パニック！長泣き、大泣き・・・しかし、それらは  
しっかり自我が育った証拠でもあります。

## 2歳児の特徴

「どの子もみんな通る道。  
けして、性格が悪い  
わけでは、ありません。」

### ①イヤダメマン

「〇〇するつもり」のときに  
「××されてしまうと  
モーレッツに怒る



### ③自分の思い通りにならないと怒る

相手も自分と  
同じ気持ちだと  
思い込んでいます

### ②欲ばり

全部自分のもの！  
ぜったい貸せない！

〇〇したい！  
〇〇のつもり！  
〇〇なの！

自我がぐんぐん  
育っています

### ④甘えも強い

「じぶんで～」といったり  
「して～」といったり  
こうしてほしいという  
要求も強い



## 3歳をすぎると ぐんと楽になるよ！

親や友達とのぶつかり合いを通して  
「自分の思い通りにならないこともある」  
「自分と相手は違う」ことに気付き、

思いをことばで表現できるようになると、上のような行動は減っていきます。

対応については、  
「1.2.3歳は  
強情、ぱりを  
参考にしてね

# 叱ることをこわがらないで

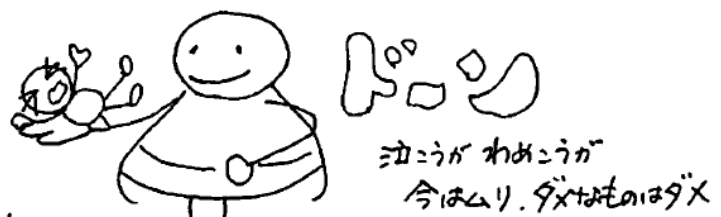
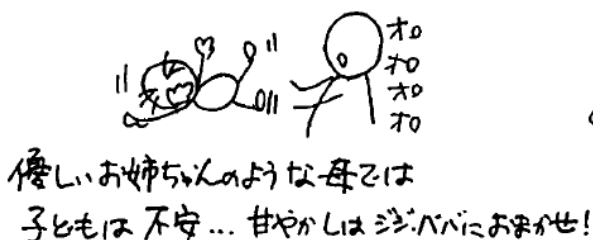
「幼児期は甘えさせ、受け入れてあげなくてはならないけない」と聞いて、子どもを叱らない優しい親をめざしていませんか？友だちや、先生や、よその人は、親のようにすべてを受け入れてはくれません。子どもが良いこと悪いことを学び、社会の中でうまく生きていくためには、ストレスに耐える力も大切。「適度に叱る親」をめざしてみましよう。

叱ることはいけないことだと思っていると...



おはたは、子どもにして  
しょうと努力している  
立派な親ですよ!

子どもは、県に二守られてこそ、安心して生活することができます。時には、壁になり、限界を設けることも、親の仕事です。



# 思いは態度であらわそう

## 何度言っても伝わらないのは？



- ・声が、子どもに届いていないから  
(頭の上を通りすぎるだけ～)
- ・ことばだけでは伝わらないから
- ・態度や、声、表情はOKだから  
(言葉はNOなんだけど…)

## 伝わりやすく、わかりやすいのは…



そばに行って  
目を合わせてから  
短く話す



う〜んと  
怒っている顔



めちゃくちゃ  
笑顔

## 表現上手には、こんな効果も

体罰には効果はありません

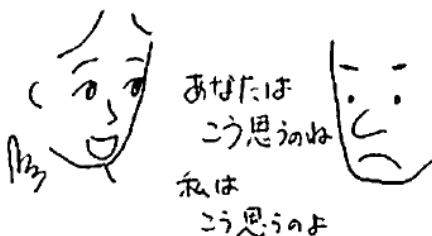


表情筋が  
きたわれている

ふけない



ことばや表情の意味を  
推理する力が育つ



大人とのコミュニケーション力もUP!



抑制する力が育つ

赤ちゃんを初めて育てる  
ママ・パパへのお便利

# 赤ちゃんにはテレパシーがある？

赤ちゃんって不思議。時々心の中を見透かされた気がして「ドキッ」とすることありませんか？赤ちゃんは人の気持ちに感応する能力が高いのです。

たとえば～



寝てほしいと思う日に限って寝ない



(食べてー)と思うと、食べない



イライラしたり、不安な気持ちになると(何も言っていないのに)、泣き出す



こうして母は また一步 "無我の境地"へ 近づくのであった……



# 生後2か月の不安



**抱っこをすると  
背中をそらせて泣きます**  
まるでいやがっているみたい・・・

→ 2か月泣きです。

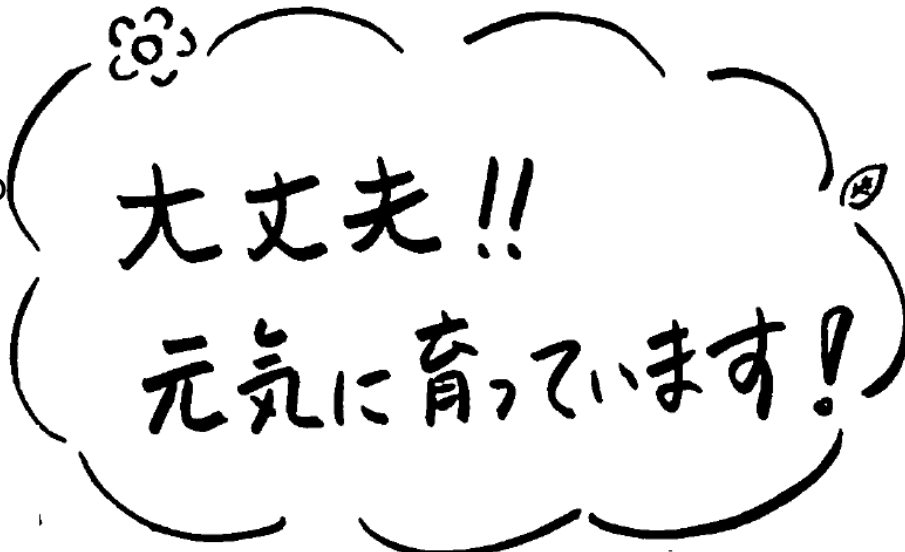


**まだ2か月なのに、  
昼間ほとんど寝ません・・・**

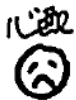
→ 発達がいいですね。  
この時期からお昼寝の時間は  
個人差が大きくなります。

## 2か月泣きとは

知恵付きの  
証拠と言われる  
2か月泣き。  
生後2か月が  
一番よく  
泣く時期です。  
ここを過ぎると  
泣くことが  
減ってきます。



\* 授乳は  
献血と同じ。  
ママも  
赤ちゃんと  
一緒によく  
眠るように  
しましょう。



**何をしてても泣きます  
夕方になると泣きます**  
→ 2か月泣きです。

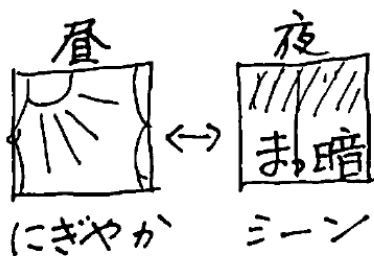


**頭の後ろに  
髪の毛がありません**

→ 大丈夫。この時期は  
みんなはげています。

## 1～3か月の育児のポイント

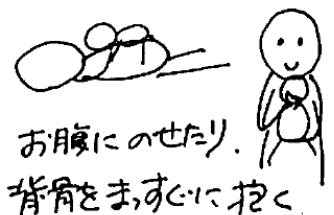
リズムをつくりましょ



適度に話しかけましょ



よく泣くときには、  
姿勢を変えましょ



赤ちゃんは、強い刺激が苦手です。テレビは言葉を話せるようになってから。ずっとあやす必要はありません。世話をする際に目を見て説明しましょう。

# 赤ちゃんとおぼう

赤ちゃんの  
こころ

豊かに育っていますか？

2ヶ月頃



パパやママが  
近づいたり  
話かけると  
目を輝かせる

4ヶ月頃～



あやすと  
声をたてて  
笑う

8ヶ月頃～



喃語  
(おしゃべり)  
がさかん

10ヶ月頃～



初めてのもの  
(不安を感じたもの)を  
見つけると  
お母さんの顔を見て  
確かめる

表情が豊かで喃語や笑顔が多いのは **こころ** が豊かに育っている  
証拠だよ！

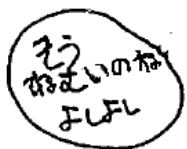


## 心の栄養



パパやママとの楽しい遊び

語り合い



見守り

不安や不快をいやす抱っこ



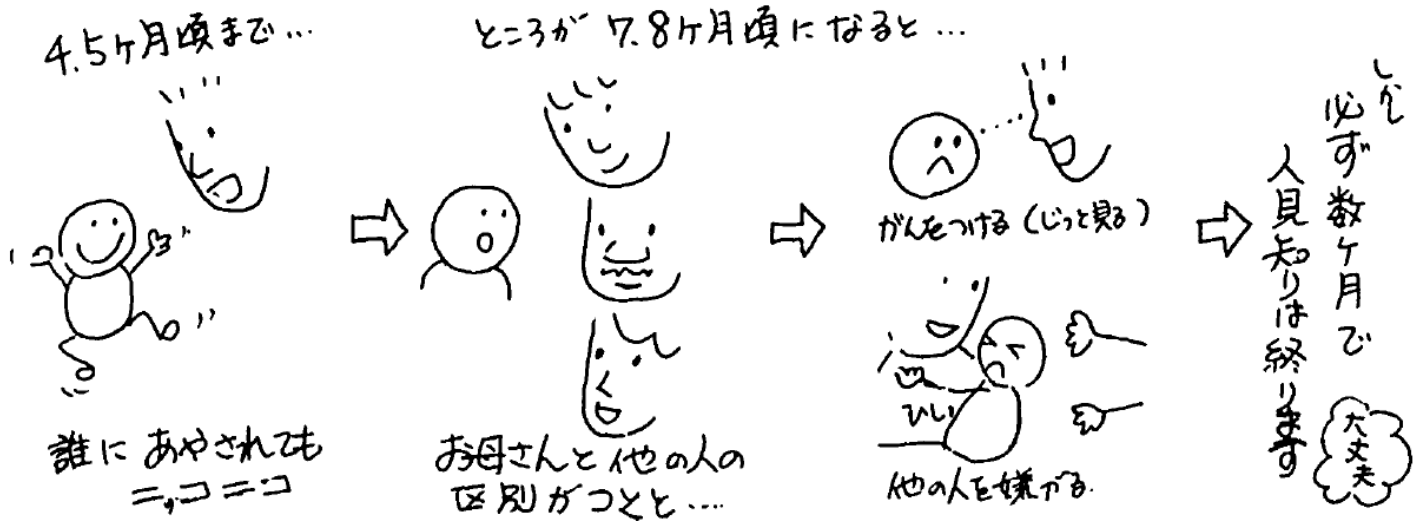
見守られる  
一人遊び

ママやパパとの楽しい関わりは、自分と人への信頼を、育みます。人生の最初に、一人の人(親でも親以外でも)と、関わる喜びを味わった子どもは、これから出会う人とも、うまく関わりをもつことができるようになります。

# 人見知りで困っています

せつかく、おじいちゃんやおばあちゃんが遊びに来てくれたのに  
 ウワ〜ン！ 親戚の人に抱かれると、ウワ〜ン！ あやしてくれる  
 おばちゃんにウワ〜ン！ お父さんにも？ウワ〜ン！  
 ……人見知りが強いとママはとても困りますね。

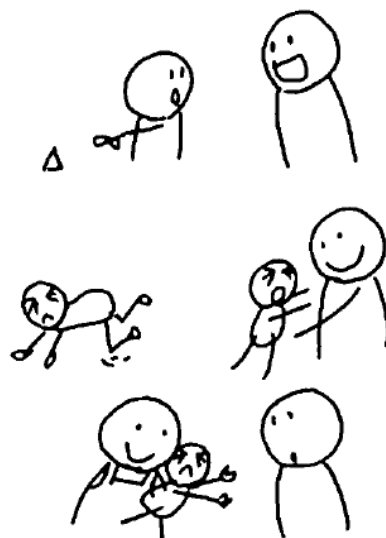
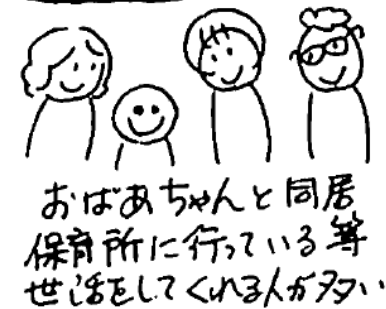
## 人見知りってなぜ起きるの？



人見知りが ママとの愛着が 始まった できあがった と〜っても いいこと なのです

人見知りが  
ない子もいます

人見知りがなくても  
みんな者があれば大丈夫だよ



① 何かを見つけたり  
うれしいことがあると  
お母さんの顔を見る。

② 痛いとき、おかしなとき、  
お母さんのところへ  
もどってくる

③ 離れる(寝けらぬ)こと  
いやがる

天使のわ ← 性格の場合も

# 感覚は脳の栄養



## 動きやすい服にしよう

手と足は  
突き出た大脳

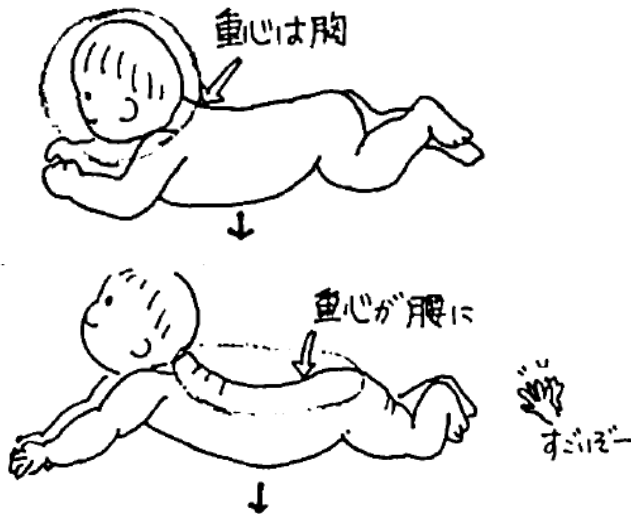


体をしっかりと動かして遊ぶ子どもは、酸素も十分に脳に届き、情緒も安定します。年齢が低いほどに、体から心へと与える影響は、大きいのです。

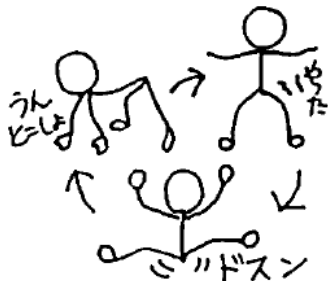
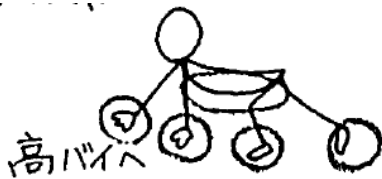
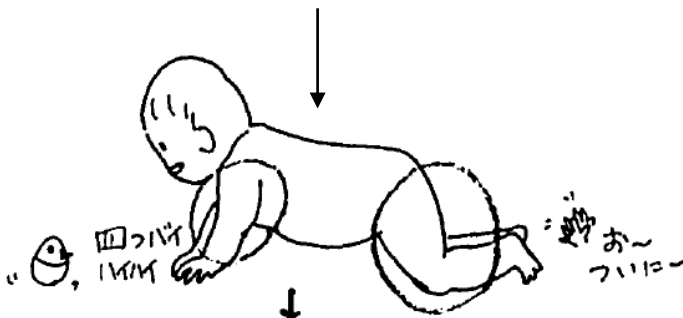
# 安定した歩行をするために

今、顔から転ぶ子どもたちが増えています。運動の中心は腰。  
安定した歩行ができて、転んだときに手が出るためには、0歳の時期に、  
仰向けやうつぶせで腰を中心にした動きをたっぷりとできるようにしましょう。

## うつぶせから立ち上がりまで



- 後ずさり
- ぐるぐるまわり
- ずりばい前進



腰がすわると  
床から立てる

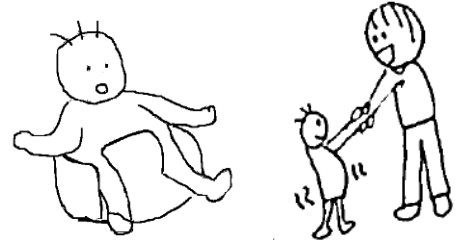


## 安定した歩行には・・・

グルグル回り、ズリばい、  
四つばい、高ばい、床  
からの立ち上がりなど  
ゆっくりゆっくり、その動  
きを何度も繰り返すこと

## 不安定な歩行には・・・

早く座らせる、  
早く立たせる、  
早く歩かせる  
等急がせること



腰が据わらないまま  
立ち上がると、転びやすい  
だけでなく、2歳をすぎても  
すぐに疲れて歩けず、  
抱っこばかり求める場合も。

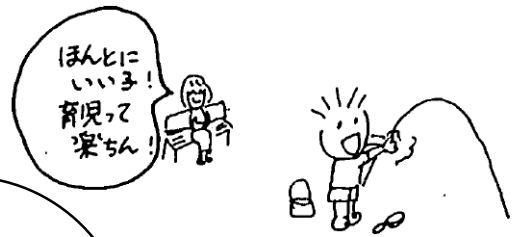
# 意欲のある子は早寝早起き

六歳までの子どもの理想的な就寝時間は夜8時。  
そんなバカな~と思うけれども、やはり早寝早起きの子どもは意欲的。

## 自分でスッキリと起きる



## 昼間の機嫌がいい



## 病気に強い!



ホルモン・自律神経  
体温調節・消化器  
の働きも快調に!

早く寝かし  
つくと、  
こんなに楽!

## 意欲的!



## 早寝早起きの 習慣がつく



## 夜、ゆっくりと 大人の時間を 楽しめる...



寝かしつけてもら  
えない子どもは、  
毎日、体の限界に  
挑戦!

赤ちゃんや幼児は、自分の体の調子を、  
わからないため限界まで遊びます。大人が  
寝かしつけることが絶対に必要です。

遊びながら  
バツリ



ぐーぐー...

