

怒り過ぎちゃったら 仕切り直しとアフターケアを

例えば…

ぎゅっと抱きしめる

さっきは
ごめんね



誰かに相談する

こんなことが
あって…



日頃からのセルフケア

子どもと離れる時間も大切に。
自分だけの息抜きの時間を
つくりましょう



1人で抱え込まずに、お気軽にご相談ください

♥横浜市旭福祉保健センター 子ども・家庭支援相談

電話 **045-954-6160**

時間 月～金(祝日・年末年始除く)8:45～17:00



旭区マスコットキャラクター
あさひくん

自分自身が
虐待をしてしまいそう… などの不安なとき

♥よこはま子ども虐待ホットライン

電話 **0120-805-240**

24時間
365日

♥かながわ子ども家庭110番相談LINE

時間 月～土(年末年始除く)9:00～20:00



子育ての
ヒント!
4

息抜き上手・相談上手で

しつけ上手



子育てでこんなことはありますか？

- ◆だめだとわかっても手が出てしまう
- ◆イライラするとどうしても怒鳴ってしまう
- ◆しつけの方法がわからない

親だってひとりの人間です。
気持ちに余裕がないと、イライラすることもあります。
そんな時の対処法をご紹介します。



普段 どのように子どもをしかっていますか？

例えば...

叩く、蹴る



人格や存在を否定する



締め出す



このようなしかり方は **NG** です

なぜなら

力で思いを伝える方法を身につける。



自信や意欲のない子に育つ。

どうせ私なんて...

何をやっても うまいかない



落ち着きがない、感情をコントロールできないなど、発達に影響がでる。



暴力や暴言を繰り返し受けたり、見聞きたりすることで、脳は大きなダメージを受ける。



その他にもこんな理由が

- 痛みや怖さから一時的に言うことを聞きますが、痛みや怖さがない場面では適切な行動がとれない場合があります。
- 自分を守ろうとしてごまかす、うそをつくようになることがあります。
- おとなは、しつけようとするあまり、暴力がエスカレートします。

子育てにおける体罰は法律で禁止されています

しかる前に まずは **クールダウン** から

子どもの安全を確認してその場を離れましょう。お互い心をクールダウンすることが大切です。

気持ちが落ちつくまで別室やベランダに移動してみましょう



好きな音楽を聴く、お茶を飲むなどして心を落ち着かせてみましょう



関わり方のポイント **子どもの行動を言葉**にしよう

子どもに「いつも見ているよ」というメッセージが伝わり、子どもの安心感につながります。

あたりまえのことから

ひとりできつがはけたね



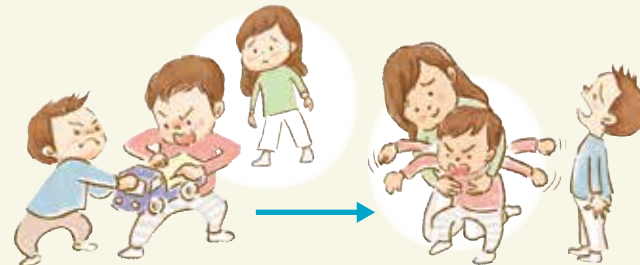
ミニカー並べたね



本を読んでいるのね



きょうだいケンカは見守って 危険を伴う場合は止める



子育てのヒント3

ほめ上手・しかり上手でしつけ上手 参照

