年　　月　　日（　）

**「親の力」をまなびあう学習プログラム**

**親子コミュニケーション応援編**

教材番号

**コ-5**

**〝**

**備えあれは**

**怒りなし！？**



子供と接する中で「困ったなぁ」「言うことをきいてくれないなぁ」と思ったことは

ありませんか。そこには親の思い込みや，子供との気持ちのズレがあるのかも…。

子供への接し方のちょっとしたコツやポイントをつかんで，子供に伝わりやすい，親も　気持ちよく話ができるコミュニケーションの方法について一緒に考えてみましょう。

広島県教育委員会

ご自身のメモや，他の人の話を聞いての

気づきなど，自由に書いてください。

(提出するものではありませんので気楽に…)

****

　　お母さんは子供と一緒に外食する様子を想像しています。



****

**「何をすればいいか」分かると安心するね。**

**具体的な約束をしてみるのはどうかニャー。**

****

出かける前にお母さんが子供と約束をしました。

お店に行きました。

****

****

1. あなたなら子供と何を約束しますか？　　の吹き出しの言葉を書いてみましょう。

****

② 子供が笑顔で食事をしているのは，お母さんのどんな言葉かけがあったからでしょうか。の吹き出しのお母さんの言葉を書いてみましょう。

 また，お母さんと子供の気持ちを想像してみましょう。



****

③　マンガの場面のようなご自身の体験・エピソードはありますか。

　　その時の子供の様子を思い出してみましょう。

****

**例えば買い物，片付け，公園遊びのときなど…。**

**困ったこと，うまくいかなかったこと…。**

**どんなエピソードがあったかニャー。**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **どんな場面** | **言葉かけや対応** | **その時の子供の****様子や気持ち** | **子供に伝わりやすい　　言葉かけや対応** |
| **＜記入例＞****お店で子供が****騒いだ。** | **「ちゃんとすわって」と****どなった。** | **泣き出した。** | **事前に約束して，お店に行く。** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**参考資料１**

 (%)

**参考資料２**

**親子のコミュニケーションサイクル**

（％）

**やる気をなくす**

**注意を聞き流す**

**子供の反抗**

**親の困り感**

**怒る　責める待てない**

**親の不安**

**落ち込み**

**イライラサイクル**

\*

**子供の行動**

**子供の行動**

**(^o^)**

**ニコニコサイクル**

**親の自信**

**心の安定**

**親の喜び**

**ほめる**

**子供の心に満足感**

**自信，自主性が育つ**

２つのコミュニケーションサイクル，「ニコニコサイクル」になるポイントは何？

**参考資料３**

**親子のコミュニケーションに生かしてみてはいかがですか。**

* 子供にしてほしい行動は，事前に説明したり練習したりしてみましょう。実際にやってみることで，「どうすればいいか」を理解しやすくなります。
* 練習の場面でも実際の場面でも，できたことや努力をしっかりほめましょう。
* 子供が自分からやってみようと思えるように，子供の気持ちを受け止めながらできるといいですね。
* 少しでもうまくいったときは，当たり前と思わずに「頭をなでる」「ちょっと抱っこ」など，肌の触れ合いなどでしっかりほめてあげましょう。



**子供は，「何をすればいいか」が分かると安心するね。**

**親子の楽しい時間が増えるといいニャー。**

****

な

な

か

い

さ

価

職

い

た

っ

い

い

な

れ

あ

で

場

●「〇〇と言ってね」「片付けてね」「来なさい」など，「動詞」で表現すると，具体的でお子さんに伝わりやすくなります。

●「否定的」な表現（走らないなど）を避けることも有効です。

●少しでもうまくいったときは，当たり前と思わずに「ちょっと抱っこ」など，肌の触れ合いでしっかりほめてあげましょう。

自分の中で，なるほどと感じたこと，これからやってみたいと思うことなど，心に残っていることについて，振り返ってみましょう。

****

広島県立生涯学習センター

TEL：082-248-8848　FAX：082-248-8840
E-mail：sgcshinkou@pref.hiroshima.lg.jp

**「親プロ」親子コミュニケーション応援編に関するお問い合わせはこちらから**