

家庭で育む「愛着」と「自制心」

香川大学医学部小児科医 鈴木裕美

1. はじめに

2. 安定した親子関係の土台（愛着）を築こう

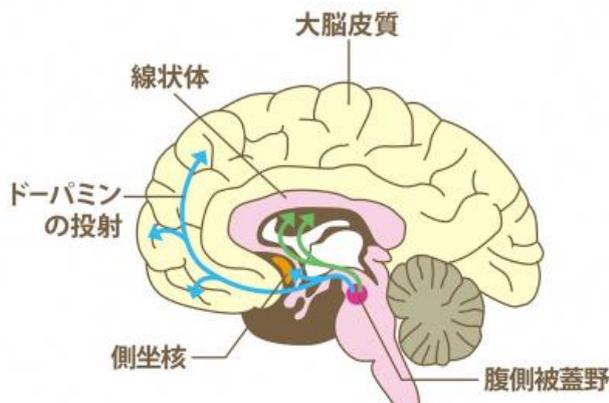


(1) 愛情を示す（言葉と態度で）

(2) 関心を示す（目を向け、耳を傾け、理解し、手を差し伸べる）

(3) 前向きな注目をする（できたこと、やってみたことを具体的にほめる）

モグラたたきは意味がない
ドーパミンを使った子育てをしよう



脳内に「いいね! スタン
プ」をたくさん押して、自
信とやる気を育てよう

具体的にほめることで、
子どもがどうするべきか
学べます

ワーク 描写的にほめる

- 下記の状況の時に、どのように描写的に褒めるか考えてみましょう。

例: あみちゃん、元気に挨拶ができて気持ちがいいね

- ①
- ②
- ③

何が・どう・よいのかを伝えましょう！

子どもは、積み木を一つ一つ積み上げながら生きています。その積み木を見て、前向きな言葉をかけてみましょう



4. 自制心を育てよう

- (1) よい手本を見せる (子どもは真似して学ぶ)

- あいさつ、言葉遣い、ゲーム、スマホの使い方、、、

- (2) ルールを作る

- シンプルで、具体的で、守りやすいこと
- 一緒に考える、または子どもが納得すること
- 肯定的な言葉で表現すること

大人がルールを守ってこそ、子どもはルールとは何かを学ぶ

ワーク 分かりやすいルール作り

- 否定的な言葉を肯定的な言葉に書き換えましょう。

おもちゃを投げない →

食事中はうろうろしない →

人に迷惑をかける →

- シンプルで守りやすい前向きなルールを作りましょう。

- ① 家で
- ② 出かける前に
- ③ ゲーム機やスマホを買う前に

「ちゃんとする」や「しっかりする」では伝わらない

しつけとは、「してはいけないこと」を教えるのではなく、「すべきこと」を教えること

- (3) ルールを守らせる手順

ルールを作る→守る→ほめる (ごほうび)

→守れない→思い出させる→5秒待つ→守る→ほめる (ごほうび)