

子どもとの コミュニケーションのポイント

▶ 子どもとの向き合い方「4ステップ」

① まずはわが子の気持ちを受け止める

- 自分の気持ちをことばにする
- 行動の背景には理由がある



② 相手の気持ち、ママパパの気持ちを伝える

- 状況の整理、視野の拡大



③ 方法を考えさせる、またはアドバイスする

- 成長に応じて、選択肢を示す、解決のヒントを与える



④ 子どもが自分で決めて動く！

- 可能な場合は、できるだけ子どもに選択させる



▶ 怒っている人は困っている人

怒りは第二次感情

怒りの奥に本当の感情があります。

くやし
悲しさ
虚しさ
疲れ



忙しさ
不安
心配
絶望

本当の感情に対して
可能なら手当てをしましょう

自分のイライラを減らす・回避する

- 疲れ、忙しい、体調が悪い、生理前など、イライラが大きくなりやすいときを把握、可能なら対処（託児、仕事、家事）しましょう

(高祖常子)