

子育てを担うのはとても大変なことです。こどもに腹が立ったり、イライラすることは子育て中の親御さんの多くが経験するものですが、こどもへの体罰は法律で禁止されています。親がしつけのためと思っていても、こどもの身体に苦痛や不快感を与えるものは体罰です。

怒鳴りつけたり、こどもの心を傷つける言動もしてはいけません。

恐怖心から一時的に言うことを聞いても、どうしたらよいか自分で考えたりできなくなり、人に対して同じようにしていいと学ばさかかになってしまいます。

### こんなことしていませんか？

- 何度注意しても言うことを聞かないので、叩いた
- 約束を守らなかったで、夕ご飯を与えなかった
- 「お前なんかいなければいい」などこどもの存在を否定することを言った
- 他のきょうだいと比べてけなした
- こどもの前で夫婦喧嘩をしている

親御さん自身の置かれている状況等で難しいと感じることもあるかもしれませんが、少しずつ工夫してお子さんに関わってみましょう。

● こどもの気持ちや考えを受け止めましょう。問いかけたり相談しながら一緒に考えてあげましょう。

● こどもの年齢や成長・発達の状況によってできることとできないことがあります。また、大人に言われていることが理解できないこともあります。

● 肯定文でわかりやすく、具体的に落ち着いて伝え、時には一緒にやってお手本を見せましょう。

● できないことを責めず、良い事、できていることを具体的に褒めましょう。

● 言うことを聞かない、にもいろいろあります。「いや」という感情を持つこと自体いけないことではありません。重要なことでない場合は、今はそれ以上やり合わない、というもひとつです。

● 危ないもの、触ってはいけないものは手が届かないようにするなどして叱らないでよい環境づくりを心がけましょう。

● 場面を切り替えるなど注意の方向を変えたり、楽しく取り組めることなどこどものやる気に働きかけてみましょう。



### ❁困ったときは家庭で抱えず相談しましょう

- 健康推進課の保健師などがお受けする相談専用電話 ☎0268-23-4444 (ふさがずよしよし) 平日9時から16時
- 子育て・子育て支援課の相談員が子育てや夫婦関係の問題などの相談をお聞きします。  
☎0268-23-2000 平日9時から16時
- すぐに近くの児童相談所に相談できる全国共通の相談電話 ☎189 (いちはやく) 24時間受付

