



宮城県版  
親の学びのプログラム

# 親のみちじるべ

## 子どもが急にわがままに?!

ステージ5S

### ～見えていますか?!子どものサイン～

こまっちゃったな…

親の言うこと聞かないし、乱暴になったし・・・



本日の進行役（ファシリテーター）

\* .....

\* .....

ダダをこねられていらいらする・・・

いままでひとりできていたのに・・・ これって赤ちゃん返り？

### ♪♪♪ みんなのルール ♪♪♪

- ・話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
- ・うまく話ができなくてもいいですよ。
- ・他の人が話している時はみんなで聴きましょう。
- ・プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- ・この時間を楽しみましょう。

～お願い～

- ・携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

子育ては楽しいはずなのに、なんでイライラするのでしょうか？  
自分だけかな？怒ってばかり…。  
こんな時、どうしたらいいのかな？怒りたくないんだけどなあ…。

子どもは引っ越しや入園などの環境の変化や、赤ちゃんが生まれて、自分がお兄ちゃんやお姉ちゃんの立場になった時などに不安やストレスを感じ、「わたしも可愛がって」「ぼくをみて」ということを示すために、赤ちゃん返りのサインが見られることがあります。

子どもの気持ちを受けとめてみましょう。

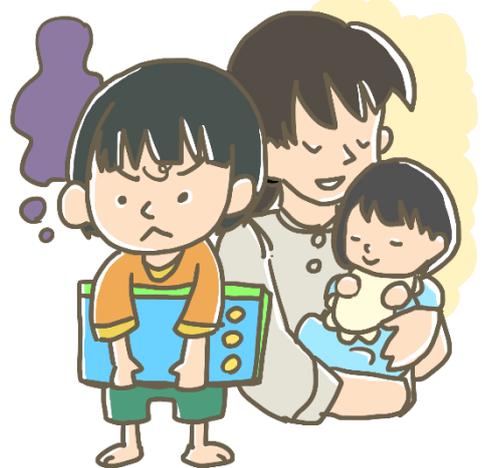
## エピソード

たろうくんは2歳

妹のはなちゃんが生まれ、ママは はなちゃんにかかりっきり。  
家族みんなが、はなちゃんばかりに目がいてしまいます。

たろう 「ねー！ママ！本よんで！」  
ママ 「あとでね～今手が離せない！」  
たろう 「ねー！パパ！おばあちゃん！  
これ見て！すごいでしょ？」

・・・みんな気が付きません。



ついにたろうくんは、そこら中のおもちゃを  
めちゃめちゃにして投げ出してしまいました。  
「赤ちゃんにばかり！！」  
と大暴れしています。



**ワーク1** たろうくんはどのような気持ちでいるのでしょうか？



**ワーク2** パパ・ママ・家族はたろう君にどんな言葉がけをしたらよいのでしょうか？



～完璧な子育てなんてありません！ゆったい育てましょう！～

子どもの気持ちを受け止めてみましょう！

「本当は甘えたい」「気づいてほしい…」  
子どもの困ったしぐさの裏には「不安」「甘えたい」といった気持ちがかくれているのかも…。

## ♪ 子どもの心をぎゅっとキャッチ♪

できたらほめる

一日一回は抱きしめてあげる

じゃれつき遊び・絵本など  
スキンシップをとる



大好きだよを伝える

叱らずに共感する

「お姉ちゃん（お兄ちゃん）だから」  
を言わない

## ☆ 「ママこっち見て」メッセージ?! ☆

子どもの行動には必ず理由があります。

今まで、ママとパパが自分のことだけを見ていたのに……。わがママを言ったり、赤ちゃん返りをする理由はママの愛情を確かめたいから……。決してお母さんの手をわずらわせたいからではありませんので、甘えたい気持ちになっていると察知してあげることが大切になります。

忙しいときや時間がないときは、一瞬でもいいのでギュッと強く抱きしめてあげましょう。赤ちゃん返りを始めた子どもには、叱るよりもほめることが必要です。「ちゃんと見ていますよ!」ということが伝わるようにほめてあげましょう。そうすることで「自分は大丈夫なんだ」「愛されているんだ」と分かり、「子どもにとっての安全基地」ここに行けば大丈夫・安心安全が守られていると感じ、心が落ち着くようになります。毎日、少しの時間をとって上のお子さんときちんと向き合える時間をつくってあげましょう。

だいじょうぶだよ 十人十色の子育て

ひとりじゃないよ。みんながいる!

一緒に子育てしようね。

～宮城県家庭教育支援チーム～