

体罰によらないしつけの方法

1 叩いたり、怒鳴ったりすると子どもにどういった影響があるの？

体罰や暴言は、子どもの脳と心に深い傷を残し、生きる力を弱めるだけでなく、子どもの明るい未来を奪う結果となりかねません。

2 体罰などによらない子育てってどうすればいいの？

【ポイント1】子どもの気持ちを受け止めましょう！

【ポイント2】相手の気持ちやパパ・ママの気持ちをわかりやすく、丁寧に伝えましょう！

【ポイント3】子ども自身に考えさせる又はアドバイスをしましょう！

【ポイント4】子どもが自分で決めて行動できるようにしましょう！

3 感情を爆発させないために ～イライラの逃し方～

- 例 (1) 深呼吸をする (2) ゆっくり数を数える
(3) トイレに行くなど少しだけ離れる (4) 窓を開けて風にあたる
(5) 好きな音楽をかける など

4 我慢せずに SOS を出しましょう

パパとママが笑顔でいることが、家族の安心・安定につながり、子どもが安心・安全に育まれることとなります。そのためにも、育児の悩みや負担を家庭で抱え込まず、早めに SOS を出すことが大事です。どんなに小さなこと・些細なことと思うようなことでも構いません。地域には、子育てをするパパとママを支える様々な相談機関があります。困った時、疲れた時は我慢せずに気軽に相談しましょう。一緒にどうすればよいか考えていきます。

◆相談先：子ども家庭支援センター◆

○電話：042-439-0081

(月曜日から土曜日 午前9時～午後4時 ※土曜日は正午から午後1時を除く)

○場所：〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館1階