

子どもの発達が気になるお父さん、お母さんのために

子どもと上手に楽しくつきあう

子育て の ヒント



子どもの発達が気になった時、子どもの良いところを見つけてほめ、苦手なところを手助けして上手くできるようにするための子育てのヒントを紹介します。子育ての参考にしてください。

《こんなことが気になったら》

- ★ことばの遅れ
- ★大泣き・かんしゃく
- ★じっとしていない・多動
- ★指示が入らない（ダメが分からない）
- ★育てにくさ、しつけにくさ
- ★他の子どもに興味がない / 相手が嫌がっているのが分からない
- ★好きなことがやめられない（切り替えが難しい）
- ★園で集団行動がとれない / 友達とうまく関われない
- ★子育てがうまくいかない
- ★他の子と何か違う



《子どもの発達も十人十色》

誰にでも長所と短所があります。長所を伸ばし、短所を補い安心して過ごせるようにこの冊子を活用してください。子どもの発達は十人十色、それぞれの子どもの特性にあった教え方の工夫をすることで親も子も楽になります。**お子さんの行動が気になったら子どもの特性を理解し、うまくいく方法を考えていきましょう。**

《社会性やコミュニケーションの発達の理解のために》

1) 子どもの社会性やコミュニケーションの発達には様々なパターンがあります。

関わり方の工夫や環境の配慮で、困りごとが軽減、改善していく子どもたちがたくさんいます。子どものできていないところばかりに目を向けず、**良いところにも注目**して伸ばしていきましょう。苦手な部分は**周囲と比較せず、前と比べて伸びている部分に注目**しましょう。幼児期の社会性やコミュニケーションは、周囲がうまく関わることで大きく成長していきます。

2) 子どもの特性の理解

初めてのことや慣れない場所、人が苦手だったり、いつもどおりでないと嫌がったり、同じことの繰り返しを好む子がいます。興味が限定的（いつも同じものを持つ、同じ遊びを繰り返す、水遊びなど）だったり、こだわり（物を並べて遊ぶ、道順、物や人の位置など）があったり、大きな声や音の過敏（ドライヤー、掃除機、トイレの水洗の流れる音など）があったり、皮膚の過敏（服がぬれる、洋服のタグ、べたべたしたものが手につくの嫌がるなど）があったり、偏食や不眠があったりします。**こだわりやいつも持っている物は、子どもにとっては安心できる救急箱のようなものです。**

こだわりを無理になくそうとせず、子どもの気持ちに寄り添い、苦手なことには関わり方の工夫と環境を整備することで、困ったことは成長とともに軽減していきます。この後で楽しく、上手い子育てのヒントを解説していきます。

3) 子どものサポートの目標

子どもの特性はその子にとって長所でもあります。なくそうとするのではなく、長所を伸ばしましょう。

生活、集団場面で困っていることは、上手い方法を教えましょう。

コミュニケーションが伸びると、状況の理解ができるようになるので、子どもの行動も変わります。コミュニケーションを育てていきましょう。

環境の工夫や周囲の人に助けを求める方法を身につけることで出来ることが増え、困った行動が減り安心して生活できるようになります。

そのために周囲の人の理解とサポートが必要です。



初期発達のお子さんの子育ての 10 のヒント

- 1) 子どもの良い行動・当たり前に行っていることを見つけましょう。

子どもの行動を観察してよいところを見つけましょう。見方を変えれば
短所は長所に見えます。

短所

長所

- | | | | |
|----|-------------------------|---|------------------------------|
| 例1 | 興味のないことはやらない | ↔ | 好きな遊びは集中して遊べる |
| 例2 | 苦手な場面は立ち歩く | ↔ | 好きな遊びは長く座っている |
| 例3 | 「片づけて」と言っても
遊びをやめない | ↔ | 箱を置いて玩具をひとつずつ
手に持たせると片づける |
| 例4 | 走り回る | ↔ | 元気で動くのが好き |
| 例5 | 初めてのことは言葉の
指示で取り組めない | ↔ | 繰り返し教えたことは
きちんとやれる |



2) 完璧でなくとも 25%できている部分をほめましょう。

例 1 食事の時、最初の1分は座って好きなおかずを食べている。

例 2 着替えの時、『パンツを脱ぐ』はできる。

例 3 パンツを膝の上まで手伝うと、残りを自分でできる。

例 4 かばんを放り投げ片づけられないけれど、靴を脱いで上がり手を洗うことはできる。



☆ちょっとでも取り組みはじめたら、
ほめてみましょう!!これなら、いっぱいほめられますね!!

【参考】栃木県発達障害者支援センター ふぉーゆー 啓発資料「パパママみてみて」

3) 小さなこともこまめにほめましょう。

子どもをやる気にさせるほめ言葉

ありがとう

うれしい

たすかるよ

そうだね

いいよ

そうそう

やった

かわいい

できた

すごい

すばらしい

おにいさんだね

さすが

かっこいい

たくさんほめられて育った子は人に感謝し、
人の役に立ちたいと思う子に育ちます。

夜寝る前に3つほめてハグする



4) 子どもが自由に遊んでいる時にそばにいて、**子どもの行動を大人が真似(逆模倣)**したり**実況中継**したりしましょう。

子どもが適切に遊んでいる時は、やり直しをさせたり大人がリードしたりするのを止め、自由に遊んでいるところをそばで見ながら、**大人が音や声を出して動作を真似る、逆模倣**をしてみましょう。すると子どもは親が自分を見ていることに気づき、親の顔を見たり、「僕を見てくれている」と嬉しくなって笑ったりします。また、「プラレールくっついた」「汽車出発」「アンパンマンいた」「粘土ゴロゴロ」「赤ぺったんぺったん」「積み木 1・2・3 積んだ」「リンゴ切った」「ママどうぞ」など、子どもの行動を親が**実況中継して言葉で言**いましょう。自分を見てくれていること、自分に合わせてくれていること、ほめられることで、①自分に**注目**してくれている②自分を**認め**てくれている③**ほめ**てくれていることが伝わりやすく、大人の方を見て笑顔を返したり、子どもが大人のことを模倣し復唱したりすることが増えていきます。**子どもの安心が増え、大人との信頼関係の絆が深まります。**

5) 子どもの気持ちに寄り添い、**子どもが思っていることを言葉**にしましょう。

①**要求**したい場面で、子どもの代わりに言葉で言ってあげましょう。

「トーマスであそぶ」「あっち行く」「これやって」「もう 1 回やる」

②好きなものを見つけて**報告**したい場面で

「バスあった」「トラック見て」「お月さんきれい」「いぬいた」

③子どもの**気持ち**を代弁しましょう。

「嫌」「こわい」「やりたくない」「うれしい」「やった」「できた」

6) 肯定的な言葉かけを心がけましょう。

親はつい「～～しちゃだめ」「～～しないと〇〇できないよ」と否定語で子どもに声を掛けてしまいます。意識して肯定文で穏やかに話してみよう。声をかけてダメなら一緒に手伝って、一部でもできたことをほめよう。

○ 肯定文

× 否定語・否定文

座るよ（膝にのせて）	↔	立っちゃダメ
歩こう	↔	走っちゃダメ
手つないで歩こう	↔	危ないダメ
一つ手渡して箱に入れて	↔	片づけないと公園いかないよ
手洗っておやつたべよう	↔	手洗わないとおやつあげないよ
『手は後ろ』で見よう	↔	さわっちゃダメ

**** 肯定的な言葉かけで大人との信頼関係の絆を深めよう**



7) 困った行動は子どもが困っている場面です。叱るのではなく、どうやったら上手くいくのかを教えましょう。

例 1 食事の時立ち歩き、テレビを見る、玩具で遊ぶ。

環境の工夫をして、要求の水準を下げできた部分をほめる

① 膝にのせて座り、座って食べたことをほめる

- ⇒ 横に座って立たないように促しながら「座る」のジェスチャーで体を止める。
- ⇒ 食べ物を指さし「〇〇おいしいよ」と言い、座って食べたことをほめる。「座って食べてカッコイイ」

② TVは消し見えない位置に座る、玩具は片付ける

③ 公園で思い切り遊ばせて、お腹をすかせて帰ってきた時に好きなおやつとお茶をあげる

- ⇒ 座って食べられたら「座って食べてえらいね」

④ おかずを小さなお皿に小分けして、好きな食べ物の小皿が食べられたことをほめる。

- ⇒ 「一つ食べてえらいね」「お皿からっぼいいね」

例 2 弟の玩具をたたいて奪い取る。

- ⇒ 最初に約束してから遊ぶ。
玩具欲しい時は「貸して」言おうね。
貸してくれない時は「ママ」って呼んでね。



8) 困った時に助けを求める言葉を教えていきましょう。

上手いかない時、嫌な時のかんしゃくの対応

- ① ふたがあかない時 ⇒ 「あけて」
- ② 上手いかない時 ⇒ 「やって」「手伝って」
- ③ 玩具が欲しい時 ⇒ 「ちょうだい」「おねがい」
- ④ 好きなことが終われない時 ⇒ 「もっとやりたい」「10 回やる」「あと1分」
- ⑤ 嫌な時に物を投げる時 ⇒ 「いや」「これおしまい」を言ってやめる

9) 教えたいことは小さく分割して、スモールステップで一つずつできることを増やしていきましょう。

① 着替えの時

成功しやすいことから、最後の一つだけから手伝って成功させほめる。

膝の上に座らせ、パンツの足を通し、膝上から腰上まで親がして、残りを自分で上げさせる。

⇒ ハイタッチ！できた！

② 食事の偏食

小さいお皿に小分けして一皿から始める。次に二皿、三皿と増やしていく。

少し食べられそうなものを選んで、小指の先程度の大きさからスプーン半さじ、一さじ、二さじと小皿に少量入れたものを並べ、子どもが自分で食べられる量を選んで食べる。

⇒ ごく少量でも食べられたらほめる！

③ トイレトレーニング

スモールステップで成功させましょう。

- ★1 **トイレに入れたら○**：おむつがぬれた時に部屋で交換して、トイレへおむつを捨てに行き、手を洗い、シールをはりましょう。

- ★2 トイレでおむつを脱ぐ：おむつをトイレで交換して、シールをはりましょう。
 - ★3 おむつをはいたまま便器に座る：数を声に出して数えて1～5ができたなら1～10と座る。歌1曲、本1冊など時間をだんだん長くて、ほめましょう。
 - ★4 おむつを脱いで便器に座る：できたらおおいにほめましょう。
 - ★5 トイレで排尿 成功！
- 1個ずつ1週間ごと、ゆっくりステップアップさせていきましょう。

10) 切り替えが苦手な子には事前に見通しを持たせ時計やタイマーで予告

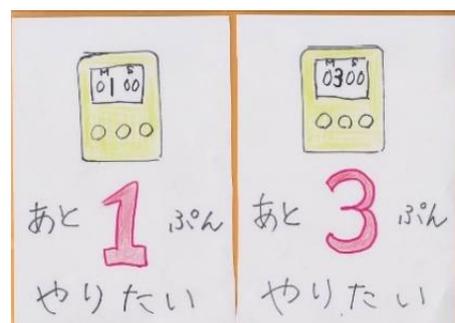


★遊びの前に「あと何分で～する」を伝えてから遊びます。

- ⇒ 時計の長い針4色テープ緑でお片付け
- ⇒ 後5分で手を洗って給食
- ⇒ 砂時計3分でおしまい

★終わりの時間が近づいたら

- ⇒ あと1分
- ⇒ もうちょっとだね



★時間でなかなか終われない子には

- ⇒ 「あと何分で終われる？1分？3分？」終わりの時間より少し早めに聞く。

参考

応用行動分析（環境を変え好ましい行動を増やす）

本「魔法の言葉かけ」 shizu / 平岩幹夫

本「発達障害児へのライフスキルトレーニング」 平岩幹夫

本「気になる子の「できる」を増やすポジティブ支援 幼児編」 前田卿子

冊子「子どもの発達が気になるお母さん、お父さんへ」

福岡地区小児科医会 乳幼児保健委員会

ペアレントトレーニング

本「ペアレントトレーニング ～発達障害の子の育て方がわかる～」 上林靖子

リーフレット「子どもたちに肯定的な注目を」

日本肢体不自由児協会 心身障害児総合医療療育センター 製作

ホームページ

佐久医師会 魔法の子育て 誰でも使える7つの工夫

静岡県発達障害者支援センター「きらり」研修会資料 子育てのヒント

栃木県発達障害者支援センター ふぉーゆう 啓発資料「パパママみてみて」



子どもと上手に楽しくつきあう 子育てのヒント

