

# 親と子ども、みんなが幸せになる

## ポジティブな子育てのための **129** の原則

### 1 基本前提

子どもは、尊重されるべき独立した人格体です。

### 2 実践原理

- 親自身と子どもを知ることから始まります。
- 親と子どもが互いに信頼し合う必要があります。

### 9 実践方法



#### 子どもを知る

子どもは、それぞれ気質や性格が異なり、発達特性にも個人差があります。だから、自分の子どもをよく見てください。



#### 自分を振り返る

親としての自分にどんな特性や改善点があるのか、振り返ってみてください。



#### 観点を変える

自分の子どもの「問題」行動だと思っていたことが本当に直すべき行動なのか、観点を変えてみてください。



#### 一緒に成長する

親としての自分の役割を、子どもの成長に合わせて変化させてください。



#### 完全に集中する

子どもと過ごす時間には、子どもだけに完全に集中してください。



#### 傾聴して共感する

子どもの意思表示に積極的に耳を傾け、子どもの感情に共感してください。



#### 一貫性を保つ

子どもが同意できる約束とルールを決め、一貫性のある態度で接してください。



#### 間違いを認める

親も間違えることがあると認め、謝ってください。



#### 一緒に育てる

困ったときは、周りの人や専門家に助けを求めてください。