



親としてできる
ことはないか？

家庭で
どう接すれば
いいかわからない



発達が気になりな子への

家庭での 関わり方 ヒント集



家族にも
子どものことを
知ってほしい



「療育に通っているけれど、家での関わり方に迷う…」
「診断はついてないけれど、親として何かしてあげたい」
「家族間で共通認識を持って、子どもに関わりたい」

発達が気になりなお子様を育てる上で、
こうしたお悩みを抱かれることがあるかもしれません。

この冊子では、**お子様も保護者様も笑顔で過ごすために、**
家庭でどのように関わればいいのか？のヒントをご紹介します。



ほめる機会をつくる



毎日、お子様と接している中で、
「ほめるところがない…」
「ほめようと思っても、ほめ方がわからない」
そんなお悩みをお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。
そうしたときは、**ほめる機会をつくる**ところから始めていきましょう。



✿ 簡単なお手伝いを頼む

ゴミをゴミ箱に捨てる、お皿やお箸を運ぶ、新聞紙を持つてくるなど、ちょっとしたお手伝いを頼みます。そうすると、「ありがとう!」とお礼を伝える機会ができます。「ありがとう」が一番簡単なほめ言葉です。お手伝いの内容は、なるべく工程が複雑でないものにしましょう。たとえば、お皿洗いだと、1枚でも洗い残しがあると注意してしまいたくなってしまうですよ。これならできらうという内容を選ぶことがポイントです。

✿ 子どもの好きなことを一緒に楽しむ

お子様の好きなものや遊びを一緒に楽しんでみます。たとえば、乗り物が好きだったら一緒に乗り物図鑑を見ながら、お子様に知識を披露してもらい、「すごい、よく知ってるね!」などとほめます。



✿ 子どもに伝わりやすいほめ方を選ぶ

言葉でほめるときには、「すごい」「カッコいい」「上手」「花丸」「100点」「優しい」「さすが」など、自分が使いやすく、かつお子様に伝わりやすい言葉を何パターンか用意しておくといいでしょう。そのほか、子どもによってはハイタッチをする、シールを貼るなど、目で見てわかるような形でほめる方が伝わりやすいこともあります。

発達のがかりな子の
育児に役立つ
オススメ記事

【子どものほめ方・伸ばし方】
ベテラン支援員が教える子どもをほめる方法 ▶

<https://yotsuyagakuin-ryoiku.com/blogs/home-kata55/>



親自身をいたわる



日々の育児には、気力も体力も使うものです。
家事やお仕事とも両立すると、自分では気付かないうちに疲れやストレスがたまって、イライラしやすくなっている、ということもあるかもしれません。
「子どものことを第一に考えている」そんな方こそ、
まずはご自身のことを大切にしてほしいと思います。



🍀 ご褒美時間をつくる

この人と話したら安心する、いつもよりもちょっといいアイスを食べると
幸せな気分になるなど、これをすると落ち着く、リラックスできる、
という時間を持つようにしましょう。



🍀 子どもと離れる時間をつくる

お子様と常に一緒だと、気になるところばかり目についてしまいがく
なります。家族の協力を仰いだり、通所支援などを活用したりして、
リフレッシュできる時間をつくっていきましょう。



🍀 振り返りの時間をつくる

1日の終わりや1週間の終わりに、よかったことや、
もしやり直せるとしたらどうすればよかったかの振り返りを行います。
そうすると、「悪いことばかりじゃなかったな」という気付きや
「今度同じようなことがあったら、こうしてみよう」という前向きな
考えを得られるようになってきます。



発達のがかりな子の
育児に役立つ
オススメ記事

やってみよう! 「気持ちを軽くするワーク」
出来事と感情を切り分ける方法 ▶

<https://yotsuyagakuin-ryoiku.com/blogs/dekigototokimochi/>



できていることに目を向ける

「他の子はできているのに、なんでできないんだろう」
「親である自分がいけないのかな?」
「毎日、謝ってばかりで先が思いやられる」
毎日、育児をしていると、そんな風に思ってしまうことがあるかもしれません。



子どもの育ち方は一人ひとり異なります。決して育て方のせいではありません。手を尽くしても成長が感じられないと落ち込んでしまうかもしれませんが、子どもの特性に寄り添いつつ、適切な支援を行うことや環境を整えることによって、気が付くとトンネルを抜けたように、「あんな時期があったなんて…」と別人のような成長を見せることもあります。

どうしても気になる行動やできないことに目が行きやすいものですが、そればかりにとらわれてしまうと、お互いに行き詰まりを感じやすくなってしまいます。「いつか変わるかもしれない」「ずっと続くわけではない」という期待を持ちながら、**今できていることに目を向けていく**ことが大切です。



わかっていてもできない。そんな時は、医療機関や教育機関、地域の相談機関、福祉サービスを活用しましょう。親子で笑顔でいられる時間を増やしていきましょう。

🍀 お役立ち情報

全国の発達障害者支援センター一覧 ▶

<http://www.rehab.go.jp/ddis/action/>

出典：国立障害者リハビリテーションセンターホームページ



家庭でできることをお探しの方へ ▶

子どもの発達を支援する家庭療育の通信講座「55レッスン」は、いつからでもスタート可能。

<https://yotsuyagakuin-ryoiku.com>

