

## 1. 子どもと親しくなる

### ① 子どものすべての行動を青少年の特徴として理解しましょう。

例: ‘青少年はもともとああなんだ…’

### ② 子どもの行動に驚いたり、慌てたりして怒らないようにしましょう。

例:(大声を出したり怒ったりしないで) お母さんが突然入ってきて驚いたでしょ?

お母さんは00がスマートフォンばかりして、本来しなければならぬことに集中できないんじゃないかと心配なのよ。

### ③ 親としていつも子どもに優しく接するように心がけましょう。

例: お母さんは00の目や手首が痛いんじゃないかと心配なの。それとお母さんとの約束を破ることもとても心が痛いわ。だから00がお母さんと約束したスマートフォンの使用時間をきちんと守ってほしいな。

## 2. 覚えておきましょう! 五感原理

目を合わせて関心を示し  
耳をすましくよく聞いてあげ



うなずきながら理解してあげ  
心を開き伝えて  
手を差しのべて分かち合う

## 3. 制限を定め、明確なルールを繰り返し習得する。

### ステップ 1

規則を定める前に  
理由を説明して  
ください。

### ステップ 2

規則を定めるために  
意見を交わし、  
一緒に選んでみましょう。

### ステップ 3

規則をお互いに守れ  
るように話し合っ  
てみましょう。

### ステップ 4

きちんと守っている  
かどうかを確認する  
方法とご褒美と罰を  
決めてください。

### ご褒美を与える時 Tip

- ✓ 子どもが望むこと、子どもの成長に役立つ内容を決めましょう。
- ✓ 比較的的成功やすいレベルで目標を定めましょう。
- ✓ いつも楽しい気持ちで約束通り行なうようにしましょう。

### 罰を与える時 Tip

- ✓ むやみに罰を与えないでください! 子どもが予測できるようにしてください。
- ✓ 罰は、子どもに嫌いなものを与えるよりも、好きなものをさせないほうがいいです。
- ✓ 一貫性を持ってください。
- ✓ 感情的に与えないでください。

## 4. 子供の自律性を高める。

### ① 規則を守ることを信じて待っていてください。

### ② 規則を守ろうが、守れるように励ましてください。

### ③ ルールが難しすぎたり、易しくて修正が必要な場合にはルールを修正しましょう。

