



このオレンジカードとブルーカードをよく目につくところに貼ってお使いください。

【子どもを育てる オレンジカード】

- ほ ほめる・認める
- ま 待つ
- れ 練習する
- か 代わりにする行動を示す
- が 環境づくり
- や 約束する
- き 気持ちに理解を示す
- を 落ち着く

※温かい気持ちになり、相手に聞きやすいコミュニケーションであるオレンジカードですが、スムーズに出せるようになるには、頭（行動）を切り替える練習が必要です。

★こんなときは練習・実践のチャンス！

- 「して欲しいこと」をしてくれないとき
- 「して欲しいこと」をしてくれたとき
- 「して欲しくないこと」をしたとき
- 「して欲しくないこと」をしなかったとき

ほ ほめる・認める

- 今〇〇したね
(良い行動を言葉に)
- 今〇〇しようとしてくれたんだね。(良い行動をしようとした気持ちをほめる・認める)
- えらい!
- それでいいよ
- ありがとう(ぎゅ〜)
- 小さくてもできていることをほめる
- お願ひしたことができたならほめる



ま 待つ

- ★危険な行為はまず止めた上で
- 興奮状態では話せないので
 - ・子どもが落ち着くのを待つ
 - ・自分が落ち着くのを待つ
- 理解できるまで待つ
 - ※1回で無理でも何回でも繰り返す
- 身体的・生理的なものは成長を待つ



れ 練習する

- 今度からどうしたらいい?
- じゃ1回一緒にやってみよう

【練習の効果】

- ◆理解度確認効果！
「わかったかなあ？」
- ◆リハーサル(反復)効果！
一回練習しとくと、本番がしやすい！



練習できたらどれもほめる！

か 代わりにする行動を示す

- してほしい行動を
短く、具体的に伝える
〇〇してね、〇〇してほしいんだけど
- ※ 1場面1つの行動に絞る
- ※ 〇〇しないで！にならないように



【言い換える練習が必要】

◆今まで「ダメ出し」や「あいまい表現(ちゃんと、しっかりなど)」で話し慣れていたら、すぐには変えられません。一呼吸おいて言い換える練習を。

が 環境づくり

- 「いちおし」環境をつくる

- い：いつも
ち：ちかづいて
お：おだやかに、おちついて
し：しずかな



★話すときはいつも、近くに寄って、目線を合わせ、テレビなどの余計な音・映像を排除し、お話しに集中できる環境を作りましょう。

や 約束

- わかったかな？
⇒わかった！
ありがとう。じゃおねがいね。
- じゃあ今度〇〇のときは〇〇しようね。



※次に同じような場面(時間・人・場所・何・やり方)のときにする行動(具体的でシンプルで、否定形じゃない行動)を親と子どもの双方で確認する。

き 気持ちに理解を示す

- 〇〇したいよね
- 〇〇したかったのか、わかるよ。
- ※まずは子どもの気持ちになって(気持ちを想像して)理解を示し、
- そしたら、でも、(もっとよくするために)
「〇〇しようね」



【感情の言葉を聞く】

◆実際に言っている言葉そのものではなく、表情や態度も含め、どんな気持ちなのかをよく見定め、その気持ちに理解を示しましょう。

を 落ち着く

- まず親が落ち着く
 - ・深呼吸、6秒数える
 - ・その場を離れる、水を飲む
- 子どもを落ち着かせる
 - ・止める、座らせる
 - ・違う空間に行かせる



落ち着けたらほめる

