STEP 3 ステップ　落ち着く方法を考え、実行しましょう

わたしたち大人も人間ですので感情的になることはあります。
そんなときは、ゆっくり深呼吸したり、水を飲んだり、その場を離れたりして、自分の感情をぶつけない方法を探して実践してみましょう。落ち着いたら、その感情がどこからきたのか振り返ってみましょう。その感情はこどものため?それとも自分のため?

いったん距離をとる

別の場所に行って
離れて休憩しましょう。



深呼吸&10秒カウント

怒りのピークは6秒と
言われています。
深呼吸して
10秒数えましょう。



ふりかえってみよう

子どものよいところや、
楽しかった思い出を振り返りながら
本当は自分が、なにを伝えたかったのか
自分を責めずに振り返りましょう。



STEP 4 ステップ　相談しましょう

いろいろやってみてもうまくいかないときは、
遠慮なくお住まいの市町のこども家庭センターやこども家庭支援担当課、児童相談所に相談してください。
どうしたらうまくいくのか一緒に考えましょう。



うた絵本のご紹介

こどもの権利(けんり)について、誰でも分かりやすく学べるうた絵本を作りました。
権利(けんり)と聞くと、少しむずかしく感じるかもしれません。
でも、「大切にされていい」「守られていい」という気持ちは、
誰にとっても身近なものです。
うたには、言葉だけでは伝えきれない思いや、
心にそっと残る力があります。
この動画を見ながら、「自分のこと」「まわりの人のこと」
「大切にしたい気持ち」を考える
きっかけにしてみてください。





〈 キャラクター 〉

よかぼう

生まれたときから、すべてのこどもの中に
いっしょにいるけんりの妖精(ようせい)。
こまったときにそっと
「おもいだしんしゃい」と呼びかけて、
だいじなちからを思い出しながら
こどもたちが育つ姿を見守っています。

うた絵本動画はこちらから