



「怒らずにしつける自分になる」セルフチェック



自分が感情的になっていないか ▶▶▶ そう感じたら、まず深呼吸を一つ



子どもの今の気持ちを見ようとしているか ▶▶▶ 表情やしぐさに目を向けてみる



発達に合った伝え方になっているか ▶▶▶ 焦らずに、「今はここまで」で十分なことも



しつけが成長経験になっているか ▶▶▶ 「今日、この子は何を経験したかな？」と振り返る



ルールを前向きに伝えているか ▶▶▶ 「〇〇しないとダメ」より「〇〇できると楽しいね」に



「子ども」の否定ではなく「行動」を注意しているか ▶▶▶

「あなたが悪い」ではなく「ふざけて壊してしまうようなことよくないよ」に



安心感が土台にあるか ▶▶▶ しつけの後のスキンシップを忘れずに

