



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。

## 【子どもを育む 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、相手に届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

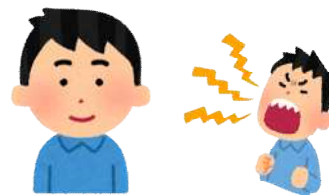
### ほ ほめる・認める

- 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
- あいごと(ぎゅ〜)
- 小さくてもできていることをほめる
- お願い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!

練習できたらそれもほめる!

### 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

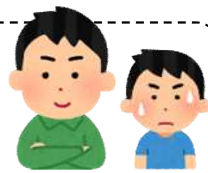
- 「いちおし」環境をつくる

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、お話集中できる環境をつくりましょう。

### 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

落ち着いたらほめる

