

中文简体字译文

刊前寄语

## 「健康教育」

-----没有健康的身心就没有健康的教育-----

这是 1911 年、河合集团创业者药学博士·河合龟太郎提倡的企业理念

本刊是为了提供提倡更多的有用的育儿情报，祝愿孩子们的健康成长，而发行的季期刊。我们一直致力于传承创业者·河合龟太郎的「健康教育」的理念。希望您今后也爱读本刊。

### 目录

- 3. 接受孩子自立的「撒娇」和培养「忍耐」的方法
- 9. 有很多适合发达障碍&灰色地带的孩子的表达方法
- 15. 概况

## 接受孩子自立的「撒娇」和培养「忍耐」的方法

儿童能力开花俱乐部 代表

田宫 由美

「你的育儿教育的目标是什么？」

「你想把孩子培养成什么样的呢？」这样询问的话

「想让孩子自立」

「希望把孩子培养成自立的孩子」基本大家都是用「自立」这个关键词在回答。

下面接着回答。「为此你是怎么注意育儿的？」

「想让孩子好好自立就不让孩子撒娇」

「为了让孩子守规律和规矩从小教孩子忍耐」比较多的人这样回答。

确实，感觉让孩子撒娇会妨碍自立。不会忍耐的话和他人的交流和集体生活也会受影响，很难在社会自立。

### 容易被误解的「撒娇」「忍耐」

我常年在幼儿教室，公立幼稚园，小学校任职，通过慰问小儿病房，倾听孩子的声音的公益活动等多种多样的活动，从各个角度得到了和更多的亲子相处的缘分。其中也有悬念的事情。就是关于接受孩子自立过程中的撒娇和培养忍受的能力。

为了让孩子早自立就不让撒娇，为了让孩子知道忍耐就从小让孩子忍耐，看起来好像是正确的，其实并不是那样。

### 眼睛看不见不好明白的「心」的成长

「体重增加几公斤」「身高长高几厘米」身体的成长是可以看见的，很好明白。行动的自立也是很明了的比如「手扶着可以站起来」「可以一个人拿着调羹吃饭了」。但是心的成长怎么样呢？眼睛看不见，结果不能表现出来不好懂。

### 面向自立的必要的撒娇

从母亲肚子里生出来到这个世界来的时候，婴儿的生活全都依存于妈妈。肚子饿的话从母亲那儿要母乳和牛奶，尿片湿了的话有人换。这样的状况可以让婴儿安心也可以说是父母的撒娇的状态。

孩子在这种「依存」「撒娇」中得到安心感，从而成长，渐渐的别的情绪开始萌芽。

对父母的依存是一种安心，但是也开始感觉到「不能像自己想的那样」的「不自由」。这样孩子就开始寻求「自由」而开始离开父母什么都想自己做做看。

从父母来看，还没到自己能做的时候，却自己用调羹吃，换衣服的时候也不让你帮忙说「我

自己来!」, 出现不让父母帮忙的时期, 是向自立跨出了一步。

这个时期看起来是对父母所说的都反抗, 这是2岁前后的「第一次反抗期」。

然后在此中享受自立的自由的孩子, 慢慢的有了别的心情, 这是「不安」。认为一个人可以做的事却做不了, 离开妈妈开始感觉到寂寞。

这样孩子会想回到以前依存父母的环境里。这是「撒娇」。然后充分的和父母撒娇, 安心了以后又感到不自由又开始想自立。

### 孩子自立的心像画螺旋一样

这样孩子的心在「安心」和「不安」, 「撒娇」和「反抗」中来来回回, 然后一点点成长。

所以孩子来撒娇的时候, 就好好让孩子撒娇。这儿如果发言说「不能一直撒娇了!」, 孩子会觉得「一旦离开妈妈的话就再也不被接受了」, 就都不想自立了。这就成为了自立的阻碍。

好好接受孩子的心情, 让孩子撒娇的话, 孩子的心就像螺旋一样向上, 一步步的自立了。

那么孩子来撒娇的时候, 全盘接受就可以吗, 那也不是那样。

有对于自立必要的撒娇和阻碍自立的撒娇。父母能分清这些是很重要的。那么下面谈谈区分的要点。

#### 「金钱上的要求」是阻碍自立的撒娇

- 「想要玩具!」「给我买零食」会有这样的请求。
- 会过来说「想要更多的零花钱~」

金钱和物质上的要求是阻碍孩子自立的撒娇。这个时候去买东西要先和孩子约好说「今天不买零食」, 「玩具等生日的时候买给你哈」「零花钱要有计划的花」。

#### 「精神上的要求」是面向自立的撒娇

- 「妈妈~抱抱~」「给我买零食」会有这样的请求。
- 从背后抱上来说「听我说, 听我说!」

这些精神上的要求是自立中必要的撒娇, 要好好地接纳。

#### 「大人制造的娇气」阻碍自立

- 晚上孩子换睡衣的时候, 大人从旁边说「我来帮你换」就快快帮孩子换了。
- 孩子要倒茶的时候说「我给你倒」父母开口干涉孩子的行动, 代孩子做了。

这是阻碍自立的「娇气」。

晚上, 想让孩子早点睡的时候, 快快的把衣服换了, 然后孩子把茶倒入杯子的话如果洒了收拾需要时间, 所以这些都是因为大人的娇气。

#### 「儿童为了方便的依赖」有助于培养独立

本来孩子一个人自己会穿衣服，突然间却说：“妈妈，帮我扣扣子吧~”喝茶本来也是能自己倒入杯子的，结果却说：“妈妈，帮我倒茶到杯子里！”这些都属于“自立所需的过分依赖”。事实上，在这些时候，孩子可能感受到某种“不安”或“寂寞”等情绪。因此，请不要说“你应该能够自己做”，而是给予帮助。换句话说，“溺爱”是父母根据自己方便主动为孩子提供帮助，而“依赖”则是孩子主动向父母寻求帮助，理解这一点可能更容易理解。

#### **正确接受孩子的撒娇支持其自立**

忙碌的日常生活中，有的时候没有办法优先孩子。但是也不是只照大人的情况来放任，或者过度的保护，而是按照孩子的情况让孩子撒撒娇，支援其自立。

#### **为了自立生存的必要的忍耐力**

为了在社会中生存「忍耐力」也是必要和重要的。孩子的世界是从母亲和自己1对1的关系到家庭，然后到保育所和幼稚园，并展开其世界，遵守集体规则，遵守学校和社会的规则是必要的。

而后和多元化思考相遇，也要经历自己意志所通不过的经验，那也需要忍耐。所以从小就严格管教，有很多家长从小开始让孩子忍受。

但是，孩子的忍耐不是严格管教，而是接受现实的状态来培养。那么下面几个理由和应当知道的方法。

#### **被父母要求忍耐的孩子可能突然生气**

孩子本来对各种各样的事情感兴趣，「想知道」「想做做看」的心情和欲望包含于健康的成长和发达中。什么都要摸一下看「这是什么？」「为什么？」「什么原因？」让家长开不了口的问题抛来的时期会到来。

父母强要孩子忍耐，抑制了孩子本来的成长，这样孩子的的压力慢慢的储存，在父母看不见的地方忍耐不住，有的时候突然爆发，就是有可能会发生「突然生气」的状态。

#### **忍受的忍耐和自我抑制的忍耐**

下面我们看看忍耐。忍耐大概分为下面2种。

- 父母强行要求的忍受的忍耐 (Patience-endurance)
- 孩子自身意志进行的忍受 (Self-control)

前者是被人强行要求的忍耐。

比如说父母说「好好学习!」，本人要是不理会，而是因为父母的压力而不得不学习，这就是「忍耐忍受」。

后者是为了某个目标让自己进行的忍耐。比如孩子并不喜欢学习，「想考上想去的学校，好

好学习」这是因着本人的意志而进行的「自我抑制的忍耐」。

前者的「忍耐」如果太强求的话，孩子会突然情绪奔溃，相反变得没有气力的可能性也有。需要让孩子有的当然是后者的忍耐。

那么忍耐是怎样让孩子学会的呢？

#### 用理由说明和具体行动教授「忍耐」

一方强行要求「忍耐！」的话，孩子会对父母反抗。甚至不听父母的话了。

想让孩子忍耐的时候要好好说明「为什么要忍耐」。然后不是只说「不行！」来禁止。之后的行动也要传达。

比如，在公园等滑梯的时候，不按顺序，跑到前面去的时候要说明「大家都在等，不守顺序是不好的」。然后教具体的行动说「排到最后去吧」。

下面传授各年龄层的具体的忍耐的教导方法。

#### 教导 2~3 岁孩子的忍受方法「传达父母的心情」

过了 2 岁后，行动的范围扩大了，对身边各种各样的事物有兴趣了，但是，对危险还是没有办法认知，父母很多时候担惊受怕。

对大人说的话好像知道但是不完全理解。所以不得不忍耐的理由要和孩子好好说明。特别是有危险的事情，父母要用清淡的口吻和严肃的表情对应。然后接受孩子的心情，告诉孩子父母的心情。

比如说突然跑出道路的时候要看着孩子的眼睛，用严肃的表情，清淡的口吻说「很危险，不能突然跑到路上去」，「○○酱如果受伤了妈妈会难过，不许跑出去哦」。

#### 教导 4~5 岁孩子的忍受方法「知道对方的心情」

过了 4 岁，就向着确立基本生活习惯的方向。吃饭换衣服，卫生间也慢慢自己一个人可以去的时期。然后注意到自己和他人的不一样，可以一点点知道对方的心情和周围的情况。

这个时期包括社会的规则规定，要说说思考对方心情的言语。

比如在医院等候室吵闹的时候要和孩子说明「这儿有很多头痛，肚子痛，发烧的人不要给别人带来麻烦，安静的坐在椅子上等哈」。

#### 教导 6~7 岁孩子的忍受方法「思考前面的事情」

活动范围和朋友关系越来越广，也开始有了社交性，身体和心都更成长一段，事物的因果关系，这以后的未来的事也能预想一些，可以理解了。

这个时期可以告诉孩子忍耐可以达成目标，有开心事。

比如说可以和他说明「持续弹钢琴的话，○○酱就会弹自己喜欢的曲子了，那太好了，加油每天练习哦」。

### **希望担负未来的孩子们健康成长**

我们大人会为培养孩子的自立和忍耐力而焦急，从父母的立场上强行要求，但是这样孩子们的心会萎缩，说不了自己的主张，而且抑压孩子本来的伸展能力。

父母要用包容的爱接受孩子的任何。然后和着孩子的成长改变接触方式。引出孩子本来的力量促进孩子自立。

希望担负未来的孩子们健康成长在任何时候都能牢牢扎根大地，健壮的成长，父母，地区，社会一起协心合力，我们大人是想好好的培养孩子的。

## 有很多适合发达障碍和灰色地带的孩子们的传达方法

乐乐妈妈 我家孩子专门家（主妇）

### 我是「我家孩子的专家」

大家好，我是乐乐妈妈大场美玲，发达障碍的大儿子（现在初一）和，灰色地带的小儿子（小学5年级），大女儿（小学2年级）这3兄妹的奋斗中的母亲。以前，我制作的「搭话变换表」在网络上被扩散传播，我一边育儿，一边进行执笔活动。

实际上我没有什么资格证书，只有驾驶执照。但是，我认为我自己是「我家孩子的专门家」。这一定和有孩子的大家是一样的。自己的孩子从出生到现在，比世界上的任何人都关注的是爸爸和妈妈。所以，父母是自家孩子的育儿专家。专业也好，兼职也好，第一次的育儿也好，堂堂正正的挺起胸膛做好自己不能代替的工作吧。

### 「普通的育儿」通用不了的第一次育儿

可是我的第一次育儿，养育大儿子真的是很辛苦。大儿子婴儿时期是非常敏感的孩子，一点点的声音就马上醒来。很难睡好。15分左右喂奶一次，一天一直抱着放不下来…等等就是过了新生儿期，也一直持续了很长时间。会走了就不停的转动。很调皮的离不开眼，一点儿都不能放松。

然后，幼稚园时代是三年都上了，费劲力气给他穿上园的制服，穿着一条短裤大闹，每天早上亲上大闹。因为还有弟妹，最低限度的照顾已经是竭尽全力了…。「啊？〇岁左右〇〇应该安定了吧…？」光这样想，没法按章程进行。

然后，哪本育儿书大部分都是写着「孩子要夸着养育」，「不可以做的事情要斥责」。…但是当时的大儿子，不听话，不灵巧，慌张，真的是很担惊受怕，和幼稚园的小朋友也经常出现小问题。想表扬都没有表扬的机会，在幼稚园的发表额会上呆呆站着，老师抱着不能放手，当时真的没有办法说「你很努力了很棒了」（现在才知道那是那个孩子的最大的努力了…。）

然后，大儿子光做「不能做的事情」，我一整天都在发火。…不对，比起说责备，就是想提醒说「不行！」，想好好和他说，但是说多少次还是反复重复犯错，真的是没有办法。当时我能想到的只剩下「像魔鬼一样暴怒」。

这样每天，身边的事情，买东西，兄弟吵架，吃饭，泡澡，刷牙…孩子做什么都是一天都在发火。然后晚上，看着哭累了而睡着了的大儿子的可爱的睡脸反省说「今天又生气了对不起」，第二天也是同样重复…。每天仅是苟且存活。说实在的育儿太累了，走投无路的感觉。

我自己的第一次育儿也是拼命的努力，「普通的育儿」却是不通用，一直都在想「为什么只有我这样不顺利」。

但是那是有理由的。

### 擅长的和不擅长的差距太大的孩子

总算进了小学的大儿子。大儿子很会说话智力发育上也没有迟延，咋看没有什么特别的，乳

儿健康检查和就学时候的健康检查没有被特别指出有什么问题（听说现在的乳儿健康检查会更仔细一点看孩子的发育情况）。

所以我以为「再长大一点的话就会安静点」，可是到了小学多余的问题更是加赠了，学习上也有了阻碍，「有语文课的日子就不想去学校！」在玄关上不动，亲子完全没有了自信，日子很难过。

那时候，丈夫在一个偶然的的机会看了一本「发达障碍」的书，意识到「啊，这就是我家的孩子！」，终于我好像把到现在为止为什么总搞不好的迷给解开了一样。

然后我认为「发达障碍是…？」用一句话说的话就是「擅长的和不擅长的差距太大的孩子」

「发达障碍」包含 ASD（自闭症），ADHD（注意缺乏多动症/注意缺陷多动障碍），LD（学习症/学习障碍/发性读写障碍）等。本来天生的个性也有部分的发达偏差，谁都会有「擅长·不擅长」「长处·短处」凹凸的差大了，理解为和环境之间有了段差，不能适应那个地方有「障碍物」的状态。

（参照 10 页图 1 发达障碍·灰色地带的解说）

### 对「说了又说还是不听的孩子」有很多传达方法！

但是，我在研究自己孩子中发现对「说了又说还是不听的孩子」除了「像魔鬼一样发怒」以外还有很多传达方法。

「发达障碍」一个词有各种各样，我家大儿子是 ASD 和 LD 和 ADHD 的特征全部掺杂在一起的形式，不论什么样式重要的是…

- 爱情要易懂，用语言和态度来表现
- 尽量意识用肯定的接触方法
- 用适合那个孩子的方式传达
- 调整环境
- 下工夫弥补不擅长的
- …等等有很多。然后，和着孩子的个性，柔软大度地培养后大儿子慢慢的安定下来。

具体的育儿小点子从我的长期畅销著作「育儿发达障碍&灰色地带的 3 兄妹的妈妈每天笑颜 108 育儿法」（大场美玲·著 / 汐見稔幸·监修，ポプラ社·2016 年刊）中拔萃介绍。

### 家里的标识

「希望小心的事用交通标识来（看得见）化，不听注意·命令·禁止的孩子也注意了。」（图略）

### 准备卡

「准备的顺序和服装的完成形一目了然的卡。根据孩子的特征做了一些加工」（图略）

### OK 卡

根据「（失败自己能应对就 OK）」的思考，失败的时候的对应法用插图表示出来。（图略）



## 点数手账

「在家用（会了）（努力了）来换点数，来换零花钱。」（图略）

## 会了日记

「一个人一册，只记录自己会了的事情。视觉上留记录的话什么时候都能修正，成为孩子的自信。」

※这些只是和着孩子个性的点子和主意。并不是都适合孩子，如果能成为一些暗示的话非常开心。

## 育儿有「要领」和「点子」的话就能变轻松！

实际上「普通的育儿」不能通用的孩子一般「自然的从周围学习」「努力的话就会了」「失败了可以意识到」也是比较难的。

可以和着那个孩子的个性，用易懂并容易接受的方法来应对，只要多一点点关怀贴心，一起慢慢的，会的也加多，自信也会加多起来。

然后，经过非常困难的幼儿期～学童期的大儿子，现在已经是中学生了。还有很多危险的地方，虽然是糊涂的父母认为孩子长成为诚实善良幽默，充满好奇心和欲望的孩子，选择和自己适合的环境，我感觉不到了「障碍」。

稍微一点点绕远了的育儿，父母这样那样做做看的话可以传达到孩子的身和心。眼睛虽然看不见，最近终于感觉到成为了成长的营养。

但是这些试行首先需要父母的身心健康。重视自己要重视孩子一样。自己和孩子都要爱护好。

现在心情很辛苦的艰难育儿的母亲们

需要一些方法，面向育儿上层人士路线的孩子，现在很元气的活着也是妈妈真的很努力的喂养的证据，请从内心表扬自己，我支持你们。

大场美玲

コメントの追加 [y1]:

## ■执笔者介绍

田宫由美

接受孩子自立的「撒娇」和培养「忍耐」的方法

1960年和歌山县桥本市出生。小学教师，幼儿园教师，保育员的资格取得后，在幼儿教室，幼儿园，小学任职，通过向儿科病栋的慰问，倾听孩子的声音的公共义工等从各种各样的角度与众多的父母和子女交往。

2010年开设「孩子能力开花俱乐部」。尽力于扩大「孩子自立的育儿」。

育儿方法因为落实于实际生活，挨近父母的心而有公认，现在 WEB，杂志等大量执笔和讲演，并在报纸，在电视里进行评语等。

<著作>「从 0 岁 9 岁决定孩子能力的培育方法」(KADOKAWA 出版)

■田宫由美主页 <https://kosodate-ai.com/>

■「孩子成长父母成长」博客 <https://ameblo.jp/tulip-city>

大场美玲

有很多适合发达障碍&灰色地带的孩子的表达方法

毕业于美术系的大学，医疗系杂志的编辑设计师工作后辞职。经过看护亲生父亲后，结婚。有了 3 个孩子。

长子(中 1)，小学 1 年级时候被诊断发育障碍，现在上私立中高一贯校。次子(小 5)，长女(小 2)是属于 gray zone。一边育儿一边在「舒服地做妈妈」SNS 上发信育儿信息，自制的「搭话转换表」在网络上扩散，成为话题。现在，育儿情报杂志「kodomo」，发达障碍门户网站「ritariko 发达导航」专栏连载中。

<著作>「培育发育障碍&gray zone 的 3 兄妹的母亲每天笑颜育儿法」「培育发育障碍&gray zone 的 3 兄妹的母亲的怎样让孩子好好成长的 120 育儿法」(白杨公司)。

#### ■协助园

封面：：扇こころ保育園（東京都 足立区）

#### ■「健康教育」概要

季期刊「健康教育」是祈愿孩子们的健康成长而创刊的。1956 年创刊以来一直传承创业者・河合龟太郎的信念。

读者对象/日本全国中小学校・幼稚园・保育园的学校长，园长和老师，保健主事，医务室老师，学校饮食相关人员等。

真诚感谢平日爱读「健康教育」编辑部致力于做更好的期刊，如果能对大家的健康教育的实践有所帮助。想看的内容和

主题，以及各园各学校的介绍（比如我们园在健康教育上有这方面的实践），以及其他的意见感想请一定告知我们。

咨询请联系下面地址

河合药业株式会社「健康教育」编辑部

〒164 - 0001 東京都中野区中野 6 丁目 3 番 5 号

TEL: 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX: 03 - 3365 - 1180

E - mail: [genkikko@kawai-kanyu.co.jp](mailto:genkikko@kawai-kanyu.co.jp)

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>