

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，祈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. 幼儿反抗期的育儿基盘~2岁幼儿的难题应对法~
- 11. 为了能在多样化社会发挥能力幸福生活而培育的能力
- 15. 概况

幼儿反抗期的育儿基台

~2岁幼儿的难题应对法~

公认心理士
保育士
横山 知己

首先

变为易懂，谁都会的 有效的育儿处法

支持育儿的工作做了将近18年。在儿童养护设施抚慰被虐待的孩子，做为行政相谈员和数千组的亲子相谈。看到好几个育儿找不到方向，流眼泪的妈妈知道了和孩子相处的方法后，开心的相处了。我把从中感受到的，谁都能简单知道的，有效的方法分享给大家，让大家都轻松快乐起来。这次是想集中介绍对2岁孩子的对应方法。

让妈妈容易感到压力的幼儿反抗期是妈妈和孩子一起成长的时期。

2岁孩子的自我主张变得很强。相处方法也不能一根经。和他说什么，讲什么最初的回答都是「不要」。那样的孩子的态度，最初还能忍受，最后语气也变重了过后又反省自己。有没有这样的事呢。「变得任性的话就糟糕了」这样想就变得严格，「可能因为还小还不懂？」这样想又太宠了，那么实际怎么做怎么要求比较好呢。和幼儿时期比较，这是孩子开始作为一个个体的人来看待的烦恼时期。

相处变难是成长的证据。妈妈没有必要自责。重要的是怎么度过这个时期，建筑育儿的底台。为了不让孩子们学习不正确的方法，我们需要好好掌握下面几点。

2岁儿的各种各样・1 拿小朋友的玩具

借玩具时的程序和培养想象对方心情的能力

2岁儿是好奇心的凝聚，从兴趣扩张可以看到他们「想看」「想摸」「想做」的心情满满。这样的意欲是和今后的学习相连接的重要的东西。主张想做的心情是非常好的能力。这儿想帮助加力培养的是「借玩具时的程序」和「想象对方心情的能力」这2个。

■从传达借玩具时的「程序」开始

朋友有好玩具的时候，你的孩子怎么反应的呢。盯着玩具看，然后把它抢走。突然被抢的孩子大哭。有没有这样的场面呢。

孩子借玩具时不知道「程序」。这样的场面妈妈的任务从教孩子借的方法开始。

想借朋友的玩具的时候说「借我玩一下」。对方说「好啊」的话可以借。首先你要教他「借我玩一下」「好啊」这样的来回。如果不问就抢玩具的话，重来一遍。让孩子自发的说的话又太急了。因为那需要时间。理解「程序」到自己会，妈妈一起和朋友交流可以让孩子比较安心。

■教他对方的「心情」

如果对方的孩子哭了怎么办呢。不回答，或者不想借的孩子也有。那时要催促孩子好好注意对方的表情。帮助孩子想象对方的心情。没有回应的时候和妈妈一起等等。建议他过一些时候再问问看。这样的话就学会懂得尊重对方的心情。

■知道玩具不能抢却还是反复是为什么

知道「借我玩一下」「好啊」的程序还是反复一样的事情的话，妈妈也会想说「不要再这样了！」……。有这样的事吧。

小朋友在用但是我也想用。「等不了!」「现在就想要!」自我中心比较明显的2岁儿，经常报着这样的心情，在学习借还规律的阶段中。现在马上想要但是要等，他被夹在这两个想法的中间。

对于孩子来说，比记住程序还要困难的事是和「自己的「想做的心情」葛斗」。就是头脑里明白但是心情没有办法配合，然后抢了玩具的情况可以说比较多。

■不知道有什么可以「表扬他!」的地方!!

反复说很多多次的话，妈妈就很容易变成说教模式。「一天都在训教」一直持续的话对妈妈来说也是难受的事。光挨骂的话，孩子也会觉得「我被妈妈讨厌了」，于是不听话，做讨厌的事情来试妈妈。这样的恶性循环只会剥夺相互的能量。

这个时候，表扬孩子从恶性循环中脱离出来。很多场合想说「又拿了!」，「这个时候怎么做呢？」听听孩子怎么说，不是责备而可以告诉他。如果孩子说「借我玩一下!」那么就可以表扬说「你很懂事啊~」。孩子也会很得意。

■被朋友抢走玩具的时候!

一直都是抢玩具的人，被抢的时候是最大的机会。可以给孩子留下「被抢时的心情」的印象。首先「突然被抢很难过吧」「心情很不好吧」理解孩子的心情。然后告诉他如果他说「借我玩一下吧」的话就能安心了吧。

这个场面是共感遗憾的要点。把孩子到现在为止的数落出来「你一直都是…」的话题会给在遗憾中的孩子逆反效果。和孩子共感的话，下次孩子抢玩具的时候比较好引导孩子。

■妈妈的压力对对方孩子和妈妈不好...要这样想

去玩的时候，抢了朋友的玩具，妈妈的心也没办法平静。被抢的小朋友哭了，心情不好了，自然觉得很不过意。而且也会在意对方小朋友的妈妈和周围的视线。

容忍孩子姿态的态度，放弃参与的姿势肯定会让周围厉目相视。但是好好观察孩子在必要的时候持续参与的话，周围的妈妈也能理解。抢了玩具是现在的课题，向周围的人传递自己在努

力的参与，这是让妈妈能安心的一个要领。周围一定也有很多和你一样的心情带孩子的妈妈。

2 岁儿的各种各样·2 不想从公园回去

试试顺利的从公园回去的 3 步骤

■顺利从公园回去的事前准备

已经能走的很好并且知道在外面玩耍的喜乐的 2 岁孩子，怎么让他们回去是烦恼的时期。其实让孩子好好回去是需要事前准备的知道吗？

并不是难事，去之前把回家的时间定下来告诉孩子就好。「他又不理解话语，说了也没用！」可能会听见这样的声音，孩子是在好好的听妈妈的话的。即使优先了自己「想玩！」的心情也是这个时期的特征。跨越这点，从家出来的时候告诉他回来的时间已经定好「中午就回来哈」「时间到了就回家哈」，让孩子的心理有准备。

做好事前准备就完成 8 成了。回家前按下面 3 步骤做顺利回家。

■从公园回家的 3 步骤

步骤 1

和孩子共感公园开心的心情

首先要从和孩子的「想玩」「开心」的心情好好共感开始。感觉「想回去却回不去」的妈妈容易把这个过程忽视所以要注意。孩子今天的心情没有得到理解的话，他是不会动的。共感时的要点是最初用「现在时」，慢慢的改成「过去时」。「○○很开心啊。○○太开心了。太好了。」就这样能让孩子的心情变化成向未来时前进。

不要期待「好！」的回答！

如果说「马上就要回去了」肯定是「不要！」的回答。期待好的回答的话，相应的烦躁会随之而来。预备好就是和他说话也得不到好的回答的话，妈妈的受伤也能少一点。

步骤 2

告诉他回去了也有好玩的事

和他共感心情后，告诉他回去后也有开心的事情。比如说吃饭的菜单或者小点心的话题。回去路上可以看到的孩子喜欢的东西「看看电车」「小狗狗在不在呀」这也挺好。要领是想象一下从公园到家的道路的景象。然后可以具体明白回去后快乐的事情。推荐和孩子说有有趣开心的事。

不能让他恐惧！

这个时候需要注意一个事情。就是不是说回去后有什么开心的事情。而是告诉他现在的地方的不好。比如说「天暗了鬼会出来」「有可怕的哥哥来」，这样的话会强烈到把现在的快乐时间都扫光。让孩子恐怖会让孩子今后不安定，要小心。

步骤 3

用「再见」的仪式告别

最后一步是「告别的仪式」。最后怎么和公园告别呢？问问孩子。比如说回去前再滑一次滑滑梯。和玩到现在的滑滑梯做个「再见 touch」。再荡 10 下秋千回家等，用孩子喜欢的方式和那个地方告别比较好。这是「已经完了」的心情的接受过程。

可能孩子会不想回去流着眼泪做「再见仪式」，没有过大拒否的话，可以认为孩子以自己的方式在接受。接受回去的话就好好的表扬他。

从公园顺利回去的秘诀是好好理解孩子的心情

从公园老不回去对于妈妈来说是很大的压力。也会因为不回去所以不爱去。到什么时候为止啊……也有感到无助的时候吧。但是如果好好的累积这 3 步骤的话，对于孩子来说妈妈能成为「理解我心情的人」。培养孩子内心有这样的感觉能让他将来有什么事情都能跨越的能力。把握好完的界限的话，就可以安心让孩子不会变成「任性的孩子」

「再来一次」会反效果？

告诉孩子「最后一次」了，有没有又好几次的接着说「再来一次」的事情呢？妈妈的善意的「再一次」会让孩子的意识中的结束线不明确，容易混乱，需要注意。尽力避免让孩子学和妈妈约定「不遵守也行」。约定「一次」的话就一次结束吧，这样的话一点一点的好做起来。短时间也可以好好的玩。

■积累小小的成功

感到现在很辛苦的妈妈是平日努力的证据。然后这的你一定能感觉到孩子细小的变化。对比「完全会了」把到现在为止的过程教他能让妈妈更轻松。「以前一直哭今天可以看到他忍耐的样子了」「自己会选择怎样再见的仪式了」。能教孩子小小的成长很好。

2 岁儿的各种各样 · 3 讲究执拗

重要的讲究和想商量的执拗

■2 岁孩子的激烈的讲究让妈妈也疲劳困倦

开始幼儿反抗期的 2 岁孩子的回答基本上是「不好」。然后昨天可以的事今天却顽固拒绝。想做同样的事，不会的就大哭。让人感到「不能理解」也是这个时期的「执拗」

- 穿同样的衣服
- 不想换衣服
- 晴天也想穿雨鞋
- 强烈拒绝洗澡洗了又不愿意出来
- 想让妈妈做但自己也想做
- 自己绝对做不了的也想做

- 讨厌放调羹的地方
- 对叉叉的放置方向不满意
- 想把玩具放袋袋里拿着走（但是不玩）
- 拿着某个玩具到处走
- 电梯的按键不自己按都不行
- 去超市就按顺序做同样的事

这样写出来的话，会感觉2岁孩子真有些不可思议。而且更糟糕的是这并不是「一直」都这样，昨天那样讲究的，今天可以完全不在意。一直都一样问题的话也好对策，但是这样每天变化的话妈妈也是容易积压压力。

■珍惜「执拗」的长处和无视的短处

被当做困扰的「执拗」也并不是什么不好。「执拗」是强烈的兴趣，是「自己想做」的表现。2岁孩子是充满好奇心的。

珍惜子的「执拗」可培育对事对物的探究追求的心。一个一个的尽情追求满足。「完全理解」的感觉有助于培养和自己心情折衷的能力。妈妈尊重孩子的心情能让孩子情绪安定。在一同感受的同时也意识一下让孩子好好意识妈妈的规则。

作为大人切换执拗是很难的可能有的时候想回避，但是说教和让他停止也是不可行的。好奇心不被充满是停止孩子的成长，从欲求不满而产生烦躁不满。孩子长大了以后会变成对什么都没有兴趣的没有气力的孩子的风险要回避。

■在家相处的要领

好好观察孩子对什么有强烈的兴趣。兴趣被剥夺的话，会站着不动。像特定的「手续」一样对物执着的时候可能是「执拗」的时候。相处的基本是陪伴孩子。陪伴是除了违反社会规则，违反礼仪，危险的行动外，没有实际伤害的话让孩子执拗吧。

如果按刚才的例子所说，没有下雨却想穿长雨靴，孩子穿长雨靴，谁也不困恼。特别是因为没有危险就让他穿没问题。一直想穿长雨靴的话，容易成为日常场面。领受孩子心情说声「想穿长雨靴了吧」看看。

■培育2岁孩子的「玩耍」能力

2岁的话开始感觉到「自己玩耍」的喜悦。可以支持一下这个特点。长雨靴的话，旁边也一起摆放上鞋子。建议让孩子选择要穿哪个。好好珍惜孩子现在的「执拗」，注意拓展孩子世界的话比较好些。

真的困惑！外出时相处的要领

长雨靴的例子妈妈和孩子之间就能完结，但是出门的话就进入到社会中了。也会担心

别人的目光，外出时「执拗」。这个时候要紧的是让孩子感受社会的规则和礼仪。

很想按电梯的按钮的时候，说一句「电梯是大家的东西」「有时候你是不能按的」，让他一点一点去意识的话比较好。可能就是这样都会有「我一定要按」的时候，这种情况下引导他不要给他人带来麻烦。等没有人了再让他按，等环境允许了，让孩子按几下，但要告诉他电梯不是玩具，平时利用的次数由妈妈来决定，这点最好不相让。

可能有时没有办法让孩子坚持，那时候理解孩子的心情，告诉他今天不行。大概百分之二十的孩子知道放弃。这个时候要好好的表扬他。

■这个时候要相谈！

想要好好珍惜孩子的「执拗」，需要有耐性。每次任性耍脾气的时候，不知道该怎么应付的时候请一定和附近的保育老师和保健师相谈看看。他们能给出更适合孩子的提案，找出适合现在的孩子的好对策，能延展孩子的好奇心的话最好。

活用暂停法来中断情绪

有没有好好的用妈妈和孩子都冷静的时间

■美国式的教育，暂停法是？

「暂停法」是在美国经常被使用的教育法。孩子持续不被喜欢的行为，不听妈妈的注意的时候，中断孩子行为而且再给孩子冷静的时间。据说起源于足球和篮球场上的「暂停」。孩子做了不被喜欢的事，让他停下来，并给他“最后的忠告”告诉他再做同样的事的话就让他「暂停」。这样也不能停下来的话让其「暂停」并给他能冷静的时间。美国是在特定的地方放上椅子，让他坐那。时间大概按孩子年龄×分钟数。3岁的话3分钟，4岁的话4分钟左右。年龄判断善恶，大概1岁半到2岁就可以用这个方法。

「暂停」的时间完了以后，心情平静下来反思一下哪儿不对了要暂停，反思一下就可以结束了。让孩子接着玩他想玩的游戏。

■暂停法在日本也能用吗？

前述内容最终还是美国文化，语言态度和容易明白的爱情的表现比较多。美国做法是把义务和权力分得清楚。暂停法成为育儿主流，在妈妈们中渗透，什么场面都好用。不过这儿是日本，美国的做法就这么照搬也不一定能好用。适合不适合日本的育儿是非常重要的

现代日本育儿中视为重要的是容纳和共感。但是，让妈妈的心情压抑而陪同的结果妈妈情绪高昂后爆发的也不少。这样情况下尊重容纳和共感的情况下采用「暂停」的「中断情绪」也是不错的。

■日本式“暂停”是容纳和共感+情绪的中断

比如说吃饭场面，孩子磨磨蹭蹭不想吃饭。用调羹敲碗，身体倾斜不满要从椅子上掉下来。这个时候日本式的“暂停”是怎么对应呢？

■首先是接纳和共感

听听孩子想要怎么做，不喜欢的是什么，先了解孩子的心情。听听理由，如果行为是危险的话首先要回避。调羹是危险的先迅速回收。握住摆动的手止住他。然后具体告诉他马上应该采取的行动「在椅子上做直了」

■中断情绪

这样和孩子交谈都没有办法成立的时候，告诉他先中止（美国流的「警告」部分）「去那儿冷静一下」让他离开饭桌，给他冷静的时间。地方不定下也行。能有很好的效果。这个部分参考加入了美国流的「暂停」。

感觉能和孩子心情对面的时候，就坐着不动也行。又敲又踢，对着妈妈攻击的话，轻轻按住他的手和脚，抱抱他。外出的话先回一下车里，离开朋友在的地方，冷静一下再回到原来地方。

接受孩子的样子（容纳），暂时离开（暂停）。珍惜这两个想法比较好。

■结束暂停

心情安定下来后，心情变怎样了，和孩子一起回头看看哪不好了，这是停止暂停的方法。知道开始和结束，孩子也知道妈妈的话到这结束了，可以又开始安心玩耍。

美国式的「暂停」会担心周围的目光，但是好好的接纳，出具体的指示后给他冷静的时间的日本式的话，就不必害怕被其他妈妈用异样的眼光看。

■这样用暂停法要注意

需要注意的是这仅仅只是「冷静」的时间。不是「惩罚」的时间。变换场地的时候，黑暗的地方，壁橱里，卫生间里，这些让人恐怖的地方就不太好。这本身也有照成阴影的可能，所以绝对不行。然后和他说话的时候也是，如果说「再不听话就去那」好像要惩罚的话是起反作用的。因为只是调整心情的练习，是以妈妈相信孩子自己有调节能力的发信基础的有效的做法。

■对亲子来说必要的冷静时间

孩子吵闹的话妈妈也会烦躁。这是很自然的反应。所以如果情绪化的对应的的话完的也慢，并且妈妈自己也会不好受。当然也会担心对孩子影响不好。

「暂停」是孩子的冷静的时间，也是妈妈的心情稳定的时间。互相冷静下来，再重新好好对话。幼儿反抗期互相都容易有压力，所以养成这样的习惯比较好。

最后 你不是一个人

如果你一个人烦恼的话，请和谁说说看。你周围也有和你一样为了孩子而奋斗的妈妈们。而且还有想支持育儿的人。只要说「请帮忙」的话，肯定有人来帮忙。不要一个人苦恼，适度的放松自己，从心里祈望大家可以好好的度过这个时期。

培育在多样化社会中发挥能力而幸福生活的能力培育

ユア育儿工作室代表

育儿研究家&作者

長岡 真意子

多样化社会

育儿的环境随着时代而变化。今天读这个册子的大家有没有感到和你们父母世代的育儿的诸般事情的不同。

这样的变化之一是「多样化」。比如说，妊娠方法和出生前检查的种类，生孩子的方法等的选择在增加。然后生孩子后，从抱孩子的背带到婴儿车这些身边用品的种类，也比以前丰富很多。而且从幼儿教育到高等教育，教育方法也有各种不同的选择。

每个人眼前的「选择肢」有着以前所不能比的「多样化」，这个倾向今后会越来越强。

比如现在美国希望的话可以选择生男还是生女。无痛分娩超过全体的 70%，然后这个世界年年都开发方便的育儿玩具。以后可能也会有机器人带孩子睡觉给孩子换尿布吧。和传统不一样的教育蒙台梭利教育等的学校也在日本的教育现场中增加。中小学校不登校儿童在增加，在家中在线学习或家庭学校的选择也更容易被接受。

再者，和多样文化背景的人的交流机会也增加了，通信技术持续发达，今后和世界中的各种各样的人的交流也更容易了，在少子高龄化加速发展中，很多的企业进入海外市场，和世界的各种各样地区的人一起劳动。然后为了确保国内的劳动力也接受更多的移民。即使在日本日常和各种文化背景的人的接触机会也增加了。

在社会多样化进化中，我们有了过去没有过的「多样化选择」。就拿饮食来说，两个世代以前主要只吃日本食物，而现在法国，墨西哥，印度，中华，韩国，地中海料理等各种饮食都是随手可取。不止于饮食，这种状况将扩散到各个领域。

多样化的产物

多样性能带来什么样的影响呢？有很多兴趣深厚的研究。

比如说塔夫茨大学的研究表明，有多人种的陪审员的团队更能导出事件的更多事实。能进行更广泛多角的审议。（*1）而且哥伦比亚大学和 MIT 的研究者的合同调查可以看到股票市场中多民族成员比不是这样的团队的股价预测力更高出 58%，而后哈佛大学等的经济学教授的队伍在对 1985 年到 2008 年间提出的 150 万的科学论文调查后知道了多民族的多样的研究者队伍

的论文，更多和更广泛地理区域的人交流，更多利用参考书的论文更有创造性和影响力。

这些研究显明，更多的意见和见解的交汇，从各种角度应对课题能够创造出创造性的革新的想法。并提升对应问题的能力。

粮食，人口，环境，贫困，纷争等问题，世界面临各爱种各样的难题。今后，和着担当下世代的孩子们的能力，我们有必要创造更好生活的地球。现在作为一个育儿中的大人，能做的就是让现在的孩子们在多样性中发挥自己的个性能力，和世界中的人们相互协助，幸福生活。

多样化社会中重要的是「主体性」和「非认知能力」

为了在多样化社会中发挥能力幸福生活的必要的是，在持续变化的状况中，从各种各样的情报中主体性的选取有必要的情报。在这个时点追求最好结果的姿势。按照被指示的暗记回答问题的被动式的面对事和物的做法，会被眼前的选择而左右，甚至不知道自己想做什么。这以后有明确的主体性的轴心会更加重要，在挑战和错误的反复中，完结能力，驱使找出课题的创造力和周围齐心合力解决问题的能力是必要的。

和主体性一起，这样的「困难反弹力」「完结力」「创造力」「协动力」等不好用数值的能力称为「非认知能力」。而读写计算等学历测试和 IQ 测试等的能力称为「认知能力」。和时代变化的同时，现今教育现场呼吁的不止是「认知能力」，培养「非认知能力」也很重要。

日本去年「国立教育政策研究所」的报告书提示了不同年龄层 60 左右的非认知能力。而且文部科学省的 2020 年开始实施的「学习指导要领」中，重视「主体性的对话性的深度学习」和「非认知能力」等的「生存能力」。日本教育现场也慢慢的从偏重偏差值和学历考试中转变。

从幼儿期开始育成「非认知能力」的重要性

「非认知能力」收到世界注目是因为获得诺贝尔经济学奖的经济学家 James Joseph Heckman 率领的研究队对密执安州的「BERRY 幼稚园」的毕业生近 50 年的追踪调查报告。

每天去幼稚园的孩子比没有去幼稚园的孩子，在幼稚园时代 IQ 显著成长，8 岁左右基本没有什么差别。但是追踪调查比较可以看出去了 BERRY 幼稚园的孩子比没有去的孩子，学历，收入和有房子的比率更高。然后构筑良好的家庭关系的生活安定率也比较高。整体的生活质量更加的充实。研究队伍认为其原因是幼稚园时期促进孕育了「非认知能力」的结果。

就是说促进提高 IQ 和读写计算这些「认知能力」的效果在小学高学年的时候几乎看不到效果。但是促进培育「非认知能力」的效果，对其今后的人生质量影响很大。确实读写计算等的「认知能力」再高没有完结力和击退困难的「非认知能力」的话，很容易心理受挫而无法站立，这样的话孩子很难在持续变化的社会中大展身手。从长远来看「非认知能力」是左右人生质量的「钥匙」。

提升「主体性」和「非认知能力」的基台：父母可以做的 4 件事情

那么怎么培育主体性和非认知能力呢。这儿我们看看构筑提升主体性和非认知能力基台可以做些什么。

1. 健全的依恋形成

孩子和照顾孩子的人的依恋关系是培养主体性和非认知能力的基盘。精神科医生 John Bowlby 提倡的「依恋理论」是指幼儿时期照顾的人之间的温暖的健全的情绪关系，和之后的孩子的成长关联很大。

怎样的力量资质都是在依恋关系的基台上成长的。首先是幼儿期开始留心和孩子之间建立温暖关系。依恋关系就像是树木的根。根不培养好的话会被强风吹倒。但是如果地下的根很坚固的话什么样的狂风都能柔韧的存活。

依恋关系是幼儿期的时候哭了有人抱起来哄，肚子饿了有奶喂，尿布湿了有人换。婴儿的反复的需求得到尊重从而构筑的。即使和还不会说话交流的婴儿也以和「有思想有感情的一人」的心情说「暖和了要不要把上衣脱了？」，「尿片换新的很舒服吧」等等，表情丰富的和他说话。通过和照顾自己的人的温暖的关系，孩子能够感觉到「自己是重要的存在」。从而促进各种能力健康的成长。

2. 比起情绪碰撞首先亲子先冷静对话

孩子如果事情没有像自己期望的进行的话不时的发火。或者「不喜欢的行为」面前，让父母情绪爆发的事情也有吧。可爱的孩子面前，用全身来表达悲伤愤怒等也不能让孩子动的话，作为父母感觉自己重要的价值观被践踏的话感情高昂也是自然的事。但是要记住就是这样亲子感情高昂的时候就越不能让他「学到什么」。

写了管教孩子的最畅销书的神经科学精神科医 Daniel J. Siegel 认为，人在感情高昂的时候记忆，思考，想象，计划等的脑机能都没法好好运作。所以孩子哭叫的时候你怎么大声强迫他「听话！」，孩子主体也是没有办法学习到什么。然后，家长不要也感情高昂，火上加油，只会让亲子感情高昂，越来越远离「学习点什么」的状态。

感觉「这样不行，得让他学点什么」的时候，先要亲子都冷静。为此，家长也深呼吸，确认安全后，试着一点点离开现场也是方法。让孩子冷静的时候通过同感和肌肤之亲确认和最爱的爸爸妈妈的感情纽带。比如说孩子起兴说「想一起滑滑梯！」的时候，比起感性的发怒说「不要任性！」，先说「我也想一起滑」，然后抚摸抚摸孩子后背，抱抱孩子。等大家都冷静了，和孩子说「大家都和你一样想早点滑，排到那个女孩子后面吧，马上就轮到了，我们开心等待吧」。

孩子每次没有听话的时候就用生气让孩子服从的话就会把孩子养成「会被骂所以不能做」的以他人为轴的姿势。然后在孩子的内心里可能留下生气和恐怖。在期望「能力增长」的时候，

更要让其主体性的思考想象，首先冷静下来。

3. 培育「成长型思维模式」

斯坦福大学的心理学者 Carol Dweck 人的能力可以像肌肉一样得到锻炼，慢慢发达的思考方法称为「成长型思维模式」。能力是和眼睛，头发的颜色一样天生而不会改变的思考方法称为「固定型思维模式」。而且很多研究表明培养「成长型思维模式」能伸展各种各样的能力。

人有了「成长型思维模式」对失败和错误就不那么害怕，难的事情也能挑战，就是失败了「最初可能不会，但是越做越会」，只要他这么想就能够再站起来继续走下去，结果就是更加的得到能力。

另一方面，有了「固定思维模式」会对有可能失败的事物挑战有恐惧心。认为「聪明」和「会」都是「天生」的。因为害怕失去这样的想法就会退避，从而失去成长的机会。

不论是「完结力」还是「创造力」把其看为是「天生的不能改变的」的话，能力的伸展就很难了。亲子一起用心关心成长型的思维模式。比如说平时注意以下几点。

■比起眼前的「结果」更认可「过程」

比起「钢琴弹得很好啊！很有才华！」，表扬努力成果「每天都练习所以这么棒！」。还有比起说「能数到 100 真聪明！」，「每天在课堂数所以记住了！数数好开心啊！」和他一起喜悦更好。

■添加「还没有」

说「铁棒做的不好！」的孩子可以和他谈「是还不会啊，但是持续练习的话就会了，你看，自行车也是多练习几天就会了不是吗？」等等，「现在还不会，但是努力的话就会了」和他谈过去的体验鼓励他。孕育其「在学会的过程中」的心情。

■不顺利的时候，提示适合孩子的更好的方法

积木崩倒的话，和他一起思考「还有其他的方法吗？」。跳绳跳的不好和他谈「怎么做才能学会呢？最初就跳 10 下，不如练习先跳 1 下看看。」按照孩子的步骤帮助培养技能。

积累了「自己也会」的体验后各种能力也就增长了。

4. 家长体验

孩子看着家长的言行长大的。在平时的生活中家长也要留意体现其主体性和非认知能力。比如说「那个人这样说，但是我这样想。」主体性的表述意见给他看。然后「这个菜多做几次了就知道怎么做好吃。」等等让看见因为持续而得到改善的样子。如果碗摔坏了「把放碗的地方再调低一点看看」等等，体现失败是为了变得更好的态度。

结尾

育儿是没有间歇的，比起亲子因为「不会」而消沉，不如一点点找出「会的」。然后比如说睡前每天都慰劳自己作为家长「今天也努力了真棒」。培养明天的活力也是方法。家长自身这样面对的话，也能更宽容的对孩子。比起做完美的家长和孩子，认为我们经常都在变得更好的过程中的想法更有益。然后一步一步坚持踏出，这样一定有回首我们已经跨出了好远的时候。

亲子一起养育「主体性」和「非认知能力」，向多样化社会飞翔。

参考资料

(*1) Sheen S. Levine, Evan P. Apfelbaum, Mark Bernard, Valerie L. Bartelt, Edward J. Zajac, and David Stark “Ethnic diversity deflates price bubbles” PNAS December 30, 2014 111 (52) 18524–18529; first published November 17, 2014 (*2) Tufts University. “Racial Diversity Improves Group Decision Making In Unexpected Ways, According To Tufts University Research.” ScienceDaily. ScienceDaily, 10 April 2006. . (*3) Katherine W. Phillips “How Diversity makes us smarter?” Scientific American October 1, 2014

(*4)「与非认识的(社会情趣的)能力的发达与关于科学的讨论手法的研究的报告书」平成 27 年度报告书研究代表者远藤利彦『国立教育政治策略研究所』

(*5)新学习指导要领「生存能力」文部科学省网站

(*6) James J. Heckman, Seong Hyeok Moon, Rodrigo Pinto, Peter A. Savelyev, Adam Yavitz “The Rate of Return to the High/Scope” Perry Preschool Program 2009

■执笔者介绍

横山知己(よこやま ちこ) 在幼儿反抗期的育儿基台~2 岁孩子难题应对法~ AllAbout 育儿向导。公认心理师。保育员。经过在儿童护养设施的工作，行政机关从事 10 年育儿支援。遇见的父母和子女约 1500 组。从为育儿苦恼的妈妈而反馈「育儿变化了」「变得能享乐育儿」「变得明白育儿的加減」的声音不断。以「筑造幼儿反抗期的育儿基台」为信念，作为 AllAbout 幼儿反抗期顾问执笔中。

长冈本意孩子(ながおか まいこ) 在多样化社会中发挥能力而幸福生活的能力培育「ユア育儿工作室」代表。育儿学者&作家。名古屋大学大学院人信息学研究专业硕士课程修完(文化人类学专业)。以 16 岁与父亲一起在印度旅行以来背着背包在全世界旅行。研究生时与在阿拉斯加遇到的男性结婚并生有二男三女人。5 个孩子进入了阿拉斯加州的「Gifted 教育」为契机约 10 年接触 Gifted 教育团体。在北美作幼儿教室主宰和大学讲师为活动基点，指导不同年龄和文化背景的婴幼儿到青年的 20 年成长。参考 1000 以上

国内外文献而执笔 500 篇以上报道。「与孩子的接触方法」的关联报道累计 PV500 万以上。
长子高中时创办企业并进入名门芝加哥大学等，5 个孩子各自发现梦想和喜欢的事健壮地成长。

〈著作〉『除去敏感孩子的妈妈不安的书』

■ 协助园

封面：学校法人能势学园 认定孩子园 高滨幼儿园(千叶县千叶市)

■ 「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

咨询地址

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

网址: <http://www.kawai-kanyu.co.jp>