

## 「健康教育」

-----沒有健康的身心就沒有健康的教育-----

這是 1911 年、河合集團創業者藥學博士・河合龜太郎提倡的企業理念

本刊是為了提供提倡更多的有用的育兒情報，祈願孩子們的健康成長，而發行的季期刊。我們壹直致力於傳承創業者・河合龜太郎的「健康教育」的理念。希望您今後也愛讀本刊。

### 目錄

- 3. 幼兒反抗期的育兒基盤～2 歲幼兒的難題應對法～
- 11. 為了能在多樣化社會發揮能力幸福生活而培育的能力
- 15. 概況

# 幼兒反抗期的育兒基臺

～2 歲幼兒的難題應對法～

公認心理士  
保育士  
橫山 知己

## 首先

變為易懂，誰都會的 有效的育兒處法

支持育兒的工作做了將近 18 年。在兒童養護設施撫慰被虐待的孩子，做為行政相談員和數千組的親子相談。看到好幾個育兒找不到方向，流眼淚的媽媽知道了和孩子相處的方法後，開心的相處了。我把從中感受到的，誰都能簡單知道的，有效的方法分享給大家，讓大家都輕鬆快樂起來。這次是想集中介紹對 2 歲孩子的對應方法。

讓媽媽容易感到壓力的幼兒反抗期是媽媽和孩子壹起成長的時期。

2 歲孩子的自我主張變得很強。相處方法也不能壹根經。和他說什麼，講什麼最初的回答都是「不要」。那樣的孩子的態度，最初還能忍受，最後語氣也變重了過後又反省自己。有沒有這樣的事呢。「變得任性的話就糟糕了」這樣想就變得嚴格，「可能因為還小還不懂？」這樣想又太寵了，那麼實際怎麼做怎麼要求比較好呢。和幼兒時期比較，這是孩子開始作為壹個個體的人來看待的煩惱時期。

相處變難是成長的證據。媽媽沒有必要自責。重要的是怎麼度過這個時期，建築育兒的底臺。為了不讓孩子們學習不正確的方法，我們需要好好掌握下面幾點。

## 2 歲兒的各種各樣・1 拿小朋友的玩具

借玩具時的程序和培養想象對方心情的能力

2 歲兒是好奇心的凝聚，從興趣擴張可以看到他們「想看」「想摸」「想做」的心情滿滿。這樣的意欲是和今後的學習相連接的重要的東西。主張想做的心情是非常好的能力。這兒想幫助加力培養的是「借玩具時的程序」和「想象對方心情的能力」這 2 個。

■從傳達借玩具時的「程序」開始

朋友有好玩具的時候，妳的孩子怎麼反應的呢。盯著玩具看，然後把它搶走。突然被搶的孩子大哭。有沒有這樣的場面呢。

孩子借玩具時不知道「程序」。這樣的場面媽媽的任務從教孩子借的方法開始。

想借朋友的玩具的時候說「借我玩壹下」。對方說「好啊」的話可以借。首先妳要教他「借我玩壹下」「好啊」這樣的來回。如果不問就搶玩具的話，重來壹遍。讓孩子自發的說的話又太急了。因為那需要時間。理解「程序」到自己會，媽媽壹起和朋友交流可以讓孩子比較安

心。

#### ■教他對方的「心情」

如果對方的孩子哭了怎麼辦呢。不回答，或者不想借的孩子也有。那時要催促孩子好好註意對方的表情。幫助孩子想象對方的心情。沒有回應的時候和媽媽壹起等等。建議他過壹些時候再問問看。這樣的話就學會懂得尊重對方的心情。

#### ■知道玩具不能搶卻還是反復是為什麼

知道「借我玩壹下」「好啊」的程序還是反復壹樣的事情的話，媽媽也會想說「不要再這樣了！」……。有這樣的事吧。

小朋友在用但是我也想用。「等不了!」「現在就想要!」自我中心比較明顯的2歲兒，經常報著這樣的心情，在學習借還規律的階段中。現在馬上想要但是要等，他被夾在這兩個想法的中間。

對於孩子來說，比記住程序還要困難的事是和「自己的「想做的心情」葛鬥」。就是頭腦裏明白但是心情沒有辦法配合，然後搶了玩具的情況可以說比較多。

#### ■不知道有什麼可以「表揚他!」的地方!!

反復說很多次的話，媽媽就很容易變成說教模式。「壹天都在訓教」壹直持續的話對媽媽來說也是難受的事。光挨罵的話，孩子也會覺得「我被媽媽討厭了」，於是就不聽話，做討厭的事情來試媽媽。這樣的惡性循環只會剝奪相互的能量。

這個時候，表揚孩子從惡性循環中脫離出來。很多場合想說「又拿了!」，「這個時候怎麼做呢?」聽聽孩子怎麼說，不是責備而可以告訴他。如果孩子說「借我玩壹下!」那麼就可以表揚說「妳很懂事啊~」。孩子也會很得意。

#### ■被朋友搶走玩具的時候!

壹直都是搶玩具的人，被搶的時候是最大的機會。可以給孩子留下「被搶時的心情」的印象。首先「突然被搶很難過吧」「心情很不好吧」理解孩子的心情。然後告訴他如果他說「借我玩壹下吧」的話就能安心了吧。

這個場面是共感遺憾的要點。把孩子到現在為止的數落出來「妳壹直都是…」的話題會給在遺憾中的孩子逆反效果。和孩子共感的話，下次孩子搶玩具的時候比較好引導孩子。

#### ■媽媽的壓力對對方孩子和媽媽不好……要這樣想

去玩的時候，搶了朋友的玩具，媽媽的心也沒辦法平靜。被搶的小朋友哭了，心情不好了，自然覺得很不過意。而且也會在意對方小朋友的媽媽和周圍的視線。

容忍孩子姿態的態度，放棄參與的姿勢肯定會讓周圍厲目相視。但是好好觀察孩子在必要的時候持續參與的話，周圍的媽媽也能理解。搶了玩具是現在的課題，向周圍的人傳遞自己在努

力的參與，這是讓媽媽能安心的壹個要領。周圍壹定也有很多和妳壹樣的心情帶孩子的媽媽。

## 2 歲兒的各種各樣・2 不想從公園回去

### 試試順利的從公園回去的 3 步驟

#### ■順利從公園回去的事前準備

已經能走的很好並且知道在外面玩耍的喜樂的 2 歲孩子，怎麼讓他們回去是煩惱的時期。其實讓孩子好好回去是需要事前準備的知道嗎？

並不是難事，去之前把回家的時間定下來告訴孩子就好。「他又不理解話語，說了也沒用！」可能會聽見這樣的聲音，孩子是在好好的聽媽媽的話的。即使優先了自己「想玩！」的心情也是這個時期的特征。跨越這點，從家出來的時候告訴他回來的時間已經定好「中午就回來哈」「時間到了就回家哈」，讓孩子的心理有準備。

做好事前準備就完成 8 成了。回家前按下面 3 步驟做順利回家。

#### ■從公園回家的 3 步驟

##### 步驟 1

##### 和孩子共感公園開心的心情

首先要從和孩子的「想玩」「開心」的心情好好共感開始。感覺「想回去卻回不去」的媽媽容易把這個過程忽視所以要註意。孩子今天的心情沒有得到理解的話，他是不會動的。共感時的要點是最初用「現在時」，慢慢的改成「過去時」。「○○很開心啊。○○太開心了。太好了。」就這樣能讓孩子的心情變化成向未來時前進。

不要期待「好！」的回答！

如果說「馬上要回去了」肯定是「不要！」的回答。期待好的回答的話，相應的煩躁會隨之而來。預備好就是和他說話也得不到好的回答的話，媽媽的受傷也能少壹點。

##### 步驟 2

##### 告訴他回去了也有好玩的事

和他共感心情後，告訴他回去後也有開心的事情。比如說吃飯的菜單或者小點心的話題。回去路上可以看到的孩子喜歡的東西「看看電車」「小狗狗在不在呀」這也挺好。要領是想象壹下從公園到家的道路的景象。然後可以具體明白回去後快樂的事情。推薦和孩子說有興趣開心的事。

##### 不能讓他恐懼！

這個時候需要註意壹個事情。就是不是說回去後有什麼開心的事情。而是告訴他現在的地方的不好。比如說「天暗了鬼會出來」「有可怕的哥哥來」，這樣的話會強烈到把現在的快樂時間都掃光。讓孩子恐怖會讓孩子今後不安定，要小心。

### 步驟 3

#### 用「再見」的儀式告別

最後壹步是「告別的儀式」。最後怎麼和公園告別呢？問問孩子。比如說回去前再滑壹次滑滑梯。和玩到現在的滑滑梯做個「再見 touch」。再蕩 10 下秋千回家等，用孩子喜歡的方式和那個地方告別比較好。這是「已經完了」的心情的接受過程。

可能孩子會不想回去流著眼淚做「再見儀式」，沒有過大拒否的話，可以認為孩子以自己的方式在接受。接受回去的話就好好的表揚他。

#### 從公園順利回去的秘訣是好好理解孩子的心情

從公園老不回去對於媽媽來說是很大的壓力。也會因為不回去所以不愛去。到什麼時候為止啊……也有感到無助的時候吧。但是如果好好的累積這 3 步驟的話，對於孩子來說媽媽能成為「理解我心情的人」。培養孩子內心有這樣的感覺能讓他將來有什麼事情都能跨越的能力。把握好完的界限的話，就可以安心讓孩子不會變成「任性的孩子」

#### 「再壹次」會反效果？

告訴孩子「最後壹次」了，有沒有又好幾次的接著說「再來壹次」的事情呢？媽媽的善意的「再壹次」會讓孩子的意識中的結束線不明確，容易混亂，需要註意。盡力避免讓孩子學和媽媽約定「不遵守也行」。約定「壹次」的話就壹次結束吧，這樣的話壹點壹點的好做起來。短時間也可以好好的玩。

#### 積累小小的成功

感到現在很辛苦的媽媽是平日努力的證據。然後這的妳壹定能感覺到孩子細小的變化。對比「完全會了」把到現在為止的過程教他能讓媽媽更輕鬆。「以前壹直哭今天可以看到他忍耐的樣子了」「自己會選擇怎樣再見的儀式了」。能教孩子小小的成長很好。

## 2 歲兒的各種各樣・3 講究執拗

### 重要的講究和想商量的執拗

#### ■2 歲孩子的激烈的講究讓媽媽也疲勞困倦

開始幼兒反抗期的 2 歲孩子的回答基本上是「不好」。然後昨天可以的事今天卻頑固拒絕。想做同樣的事，不會的就大哭。讓人感到「不能理解」也是這個時期的「執拗」

- 穿同樣的衣服
- 不想換衣服
- 晴天也想穿雨鞋
- 強烈拒絕洗澡洗了又不願意出來
- 想讓媽媽做但自己也想做
- 自己絕對做不了的也想做

- 討厭放調羹的地方
- 對叉叉的放置方向不滿意
- 想把玩具放袋袋裏拿著走（但是不玩）
- 拿著某個玩具到處走
- 電梯的按鍵不自己按都不行
- 去超市就按順序做同樣的事

這樣寫出來的話，會感覺 2 歲孩子真有些不可思議。而且更糟糕的是這並不是「壹直」都這樣，昨天那樣講究的，今天可以完全不在意。壹直都壹樣問題的話也好對策，但是這樣每天變化的話媽媽也是容易積壓壓力。

### ■珍惜「執拗」的長處和無視的短處

被當做困擾的「執拗」也並不是什麼不好。「執拗」是強烈的興趣，是「自己想做」的表現。2 歲孩子是充滿好奇心的。

珍惜子的「執拗」可培育對事對物的探究追求的心。壹個壹個的盡情追求滿足。「完全理解」的感覺有助於培養和自己心情折衷的能力。媽媽尊重孩子的心情能讓孩子情緒安定。在壹同感受的同時也意識壹下讓孩子好好意識媽媽的規則。

作為大人切換執拗是很難的可能有的時候想回避，但是說教和讓他停止也是不可行的。好奇心不被充滿是停止孩子的成長，從欲求不滿而產生煩躁不滿。孩子長大了以後會變成對什麼都沒有興趣的沒有氣力的孩子的風險要回避。

### ■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

長雨靴的例子話媽媽和孩子之間就能完結，但是出門的話就進入到社會中了。也會擔心別

人的目光，外出時「執拗」。這個時候要緊的是讓孩子感受社會的規則和禮儀。

很想按電梯的按鈕的時候，說壹句「電梯是大家的東西」「有時候妳是不能按的」，讓他壹點壹點去意識的話比較好。可能就是這樣都會有「我壹定要按」的時候，這種情況下引導他不要給他人帶來麻煩。等沒有人了再讓他按，等環境允許了，讓孩子按幾下，但要告訴他電梯不是玩具，平時利用的次數由媽媽來決定，這點最好不相讓。

可能有時沒有辦法讓孩子堅持，那時候理解孩子的心情，告訴他今天不行。大概百分之二十的孩子知道放棄。這個時候要好好的表揚他。

### 這個時候要相談！

想要好好珍惜孩子的「執拗」，需要有耐性。每次任性耍脾氣的時候，不知道該怎麼應付的時候請壹定和附近的保育老師和保健師相談看看。他們能給出更適合孩子的提案，找出適合現在的孩子的好對策，能延展孩子的好奇心的話最好。

### 活用暫停法來中斷情緒

#### 媽媽和孩子都冷靜的時間有好好用嗎？

美國式的教育，暫停法是？

「暫停法」是在美國經常被使用的教育法。孩子持續不被喜歡的行為，不聽媽媽的注意的時候，中斷孩子行為而且再給孩子冷靜的時間。據說起源於足球和籃球場上的「暫停」。

孩子做了不被喜歡的事，讓他停下來，並給他"最後的忠告"告訴他再做同樣的事的話就讓他「暫停」。這樣也不能停下來的話讓其「暫停」並給他能冷靜的時間。美國是在特定的地方放上椅子，讓他坐那。時間大概按孩子年齡×分鐘數。3歲的話3分鐘，4歲的話4分鐘左右。年齡判斷善惡，大概1歲半到2歲就可以用這個方法。

「暫停」的時間完了以後，心情平靜下來反思壹下哪兒不對了要暫停，反思壹下就可以結束了。讓孩子接著玩他想玩的遊戲。

#### ■暫停法在日本也能用嗎？

前述內容最終還是美國文化，語言態度和容易明白的愛情的表現比較多。美國做法是把義務和權力分得清楚。暫停法成為育兒主流，在媽媽們中滲透，什麼場面都好用。不過這兒是日本，美國的做法就這麼照搬也不壹定能好用。適合不適合日本的育兒是非常重要的

現代日本育兒中視為重要的是容納和共感。但是，讓媽媽的心情壓抑而陪同的結果媽媽情緒高昂後爆發的也不少。這樣情況下尊重容納和共感的情況下采用「暫停」的「中斷情緒」也是不錯的。

#### ■日本式“暫停”是容納和共感 + 情緒的中斷

比如說吃飯場面，孩子磨磨蹭蹭不想吃飯。用調羹敲碗，身體傾斜不滿要從椅子上掉下來。這個時候日本式的“暫停”是怎麼對應呢？

### **首先是接納和共感**

聽聽孩子想要怎麼做，不喜歡的是什麼，先了解孩子的心情。聽聽理由，如果行為是危險的話首先要回避。調羹是危險的先迅速回收。握住擺動的手止住他。然後具體告訴他馬上應該採取的行動「在椅子上做直了」

### **中斷情緒**

這樣和孩子交談都沒有辦法成立的時候，告訴他先中止（美國流的「警告」部分）「去那兒冷靜壹下」讓他離開飯桌，給他冷靜的時間。地方不定下也行。能有很好的效果。這個部分參考加入了美國流的「暫停」。

感覺能和孩子心情對面的時候，就坐著不動也行。又敲又踢，對著媽媽攻擊的話，輕輕按住他的手和腳，抱抱他。外出的話先回壹下車裏，離開朋友在的地方，冷靜壹下再回到原來地方。

接受孩子的樣子（容納），暫時離開（暫停）。珍惜這兩個想法比較好。

### **結束暫停**

心情安定下來後，心情變怎樣了，和孩子壹起回頭看看哪不好了，這是停止暫停的方法。知道開始和結束，孩子也知道媽媽的話到這結束了，可以又開始安心玩耍。

美國式的「暫停」會擔心周圍的目光，但是好好的接納，出具體的指示後給他冷靜的時間的日本式的話，就不必害怕被其他媽媽用異樣的眼光看。

### **這樣用暫停法要注意**

需要注意的是這僅僅只是「冷靜」的時間。不是「懲罰」的時間。變換場地的時候，黑暗的地方，壁櫥裏，衛生間裏，這些讓人恐怖的地方就不太好。這本身也有照成陰影的可能，所以絕對不行。然後和他說話的時候也是，如果說「再不聽的話就去那」好像要懲罰的話是起反作用的。因為只是調整心情的練習，是以媽媽相信孩子自己有調節能力的發信基礎的有效的做法。

### **對親子來說必要的冷靜時間**

孩子吵鬧的話媽媽也會煩躁。這是很自然的反應。所以如果情緒化的對應的話完的也慢，並且媽媽自己也會不好受。當然也會擔心對孩子影響不好。

「暫停」是孩子的冷靜的時間，也是媽媽的心情穩定的時間。互相冷靜下來，再重新好好對話。幼兒反抗期互相都容易有壓力，所以養成這樣的習慣比較好。

### **最後 妳不是壹個人**

如果妳壹個人煩惱的話，請和誰說說看。妳周圍也有和妳壹樣為了孩子而奮鬥的媽媽們。而且還有想支持育兒的人。只要說「請幫忙」的話，肯定有人來幫忙。不要壹個人苦惱，適度的放鬆自己，從心裏祈望大家可以好好的度過這個時期。

## 培育在多樣化社會中發揮能力而幸福生活的能力培育

ユア育兒工作室代表

育兒研究家&作者

長岡 真意子

### 多樣化社會

育兒的環境隨著時代而變化。今天讀這個冊子的大家有沒有感到和妳們父母世代的育兒的諸般事情的不同。

這樣的變化之壹是「多樣化」。比如說，妊娠方法和出生前檢查的種類，生孩子的方法等的選擇在增加。然後生孩子後，從抱孩子的背帶到嬰兒車這些身邊用品的種類，也比以前豐富很多。而且從幼兒教育到高等教育，教育方法也有各種不同的選擇。

每個人眼前的「選擇肢」有著以前所不能比的「多樣化」，這個傾向今後會越來越強。

比如現在美國希望的話可以選擇生男還是生女。無痛分娩超過全體的 70%，然後這個世界年年都開發方便的育兒玩具。以後可能也會有機器人帶孩子睡覺給孩子換尿布吧。和傳統不壹樣的教育蒙臺梭利教育等的學校也在日本的教育現場中增加。中小學校不登校兒童在增加，在家中在線學習或家庭學校的選擇也更容易被接受。

再者，和多樣文化背景的人的交流機會也增加了，通信技術持續發達，今後和世界中的各種各樣的人的交流也更容易了，在少子高齡化加速發展中，很多的企業進入海外市場，和世界的各種各樣地區的人壹起勞動。然後為了確保國內的勞動力也接受更多的移民。即使在日本日常和各種文化背景的人的接觸機會也增加了。

在社會多樣化進化中，我們有了過去沒有過的「多樣化選擇」。就拿飲食來說，兩個世代以前主要只吃日本食物，而現在法國，墨西哥，印度，中華，韓國，地中海料理等各種飲食都是隨手可取。不止於飲食，這種狀況將擴撒到各個領域。

### 多樣化的產物

多樣性能夠帶來什麼樣的影響呢？有很多興趣深厚的研究。

比如說塔夫茨大學的研究表明，有多人種的陪審員的團隊更能導出事件的更多事實。能進行更廣泛多角的審議。(\*1) 而且哥倫比亞大學和 MIT 的研究者的合同調查可以看到股票市場中多民族成員比不是這樣的團隊的股價預測力更高出 58%，而後哈佛大學等的經濟學教授的隊伍在對 1985 年到 2008 年間提出的 150 萬的科學論文調查後知道了多民族的多樣的研究者隊

伍的論文，更多和更廣泛地理區域的人交流，更多利用參考書的論文更有創造性和影響力。

這些研究顯明，更多的意見和見解的交匯，從各種角度應對課題能夠創造出創造性的革新的想法。並提升對應問題的能力。

糧食，人口，環境，貧困，紛爭等問題，世界面臨各愛種各樣的難題。今後，和著擔當下世代的孩子們的能力，我們有必要創造更好生活的地球。現在作為壹個育兒中的大人，能做的就是讓現在的孩子們在多樣性中發揮自己的個性能力，和世界中的人們相互協助，幸福生活。

### 多樣化社會中重要的是「主體性」和「非認知能力」

為了在多樣化社會中發揮能力幸福生活的必要的是，在持續變化的狀況中，從各種各樣的情報中主體性的選取有必要的情報。在這個時點追求最好結果的姿勢。按照被指示的暗記回答問題的被動式的面對事和物的做法，會被眼前的選擇而左右，甚至不知道自己想做什麼。這以後有明確的主體性的軸心會更加重要，在挑戰和錯誤的反復中，完結能力，驅使找出課題的創造力和周圍齊心合力解決問題的能力是必要的。

和主體性壹起，這樣的「困難反彈力」「完結力」「創造力」「協動力」等不好用數值的能力稱為「非認知能力」。而讀寫計算等學歷測試和 IQ 測試等的能力稱為「認知能力」。和時代變化的同時，現今教育現場呼籲的不止是「認知能力」，培養「非認知能力」也很重要。

日本去年「國立教育政策研究所」的報告書提示了不同年齡層 60 左右的非認知能力。而且文部科學省的 2020 年開始實施的「學習指導要領」中，重視「主體性的對話性的深度學習」和「非認知能力」等的「生存能力」。日本教育現場也慢慢的從偏重偏差值和學歷考試中轉變。

### 從幼兒期開始育成「非認知能力」的重要性

「非認知能力」收到世界註目是因為獲得諾貝爾經濟學獎的經濟學家 James Joseph Heckman 率領的研究隊對密執安州的「BERRY 幼稚園」的畢業生近 50 年的追蹤調查報告。

每天去幼稚園的孩子比沒有去幼稚園的孩子，在幼稚園時代 IQ 顯著成長，8 歲左右基本沒有什麼差別。但是追蹤調查比較可以看出去了 BERRY 幼稚園的孩子比沒有去的孩子，學歷，收入和有房子的比率更高。然後構築良好的家庭關係的生活安定率也比較高。整體的生活質量更加的充實。研究隊伍認為其原因是幼稚園時期促進孕育了「非認知能力」的結果。

就是說促進提高 IQ 和讀寫計算這些「認知能力」的效果在小學高學年的時候幾乎看不到效果。但是促進培育「非認知能力」的效果，對其今後的人生質量影響很大。確實讀寫計算等的「認知能力」再高沒有完結力和擊退困難的「非認知能力」的話，很容易心理受挫而無法站立，這樣的話孩子很難在持續變化的社會中大展身手。從長遠來看「非認知能力」是左右人生質量的「鑰匙」。

## 提升「主體性」和「非認知能力」的基臺：父母可以做的 4 件事情

那麼怎麼培育主體性和非認知能力呢。這兒我們看看構築提升主體性和非認知能力基臺可以做些什麼。

### 1. 健全的依戀形成

孩子和照顧孩子的人的依戀關係是培養主體性和非認知能力的基盤。精神科醫生 John Bowlby 提倡的「依戀理論」是指幼兒時期照顧的人之間的溫暖的健全的情緒關係，和之後的孩子的成長關聯很大。

怎樣的力量資質都是在依戀關係的基臺上成長的。首先是幼兒期開始留心和孩子之間建立溫暖關係。依戀關係就像是樹木的根。根不培養好的話會被強風吹倒。但是如果地下的根很堅牢的話什麼樣的狂風都能柔韌的存活。

依戀關係是幼兒期的時候哭了有人抱起來哄，肚子餓了有奶餵，尿布濕了有人換。嬰兒的反復的需求得到尊重從而構築的。即使和還不會說話交流的嬰兒也以和「有思想有感情的壹個人」的心情說「暖和了要不要把上衣脫了？」，「尿片換新的很舒服吧」等等，表情豐富的和牠說話。通過和照顧自己的人的溫暖的關係，孩子能夠感覺到「自己是重要的存在」。從而促進各種能力健康的成長。

### 2. 比起情緒碰撞首先親子先冷靜對話

孩子如果事情沒有像自己期望的進行的話不時的發火。或者「不喜歡的行為」面前，讓父母情緒爆發的事情也有吧。可愛的孩子面前，用全身來表達悲傷憤怒等也不能讓孩子動的話，作為父母感覺自己重要的價值觀被踐踏的話感情高昂也是自然的事。但是要記住就是這樣親子感情高昂的時候就越不能讓他「學到什麼」。

寫了管教孩子的最暢銷書的神經科學精神科醫 Daniel J. Siegel 認為，人在感情高昂的時候記憶，思考，想象，計劃等的腦機能都沒法好好運作。所以孩子哭叫的時候妳怎麼大聲強迫他「聽話！」，孩子主體也是沒有辦法學習到什麼。然後，家長不要也感情高昂，火上加油，只會讓親子感情高昂，越來越遠離「學習點什麼」的狀態。

感覺「這樣不行，得讓他學點什麼」的時候，先要親子都冷靜。為此，家長也深呼吸，確認安全後，試著壹點點離開現場也是方法。讓孩子冷靜的時候通過同感和肌膚之親確認和最愛的爸爸媽媽的感情紐帶。比如說孩子起興說「想壹起滑滑梯！」的時候，比起感性的發怒說「不要任性！」，先說「我也想壹起滑」，然後撫摸撫摸孩子後背，抱抱孩子。等大家都冷靜了，和孩子說「大家都和妳壹樣想早點滑，排到那個女孩子後面吧，馬上就輪到了，我們開心等待吧」。

孩子每次沒有聽話的時候就用生氣讓孩子服從的話就會把孩子養成「會被罵所以不能做」

的以他人為軸的姿勢。然後在孩子的內心裏可能留下生氣和恐怖。在期望「能力增長」的時候，更要讓其主體性的思考想象，首先冷靜下來。

### 3. 培育「成長型思維模式」

斯坦福大學的心理學者 Carol Dweck 人的能力可以像肌肉壹樣得到鍛煉，慢慢發達的思考方法稱為「成長型思維模式」。能力是和眼睛，頭髮的顏色壹樣天生而不會改變的思考方法稱為「固定型思維模式」。而且很多研究表明培養「成長型思維模式」能伸展各種各樣的能力。

人有了「成長型思維模式」對失敗和錯誤就不那麼害怕，難的事情也能挑戰，就是失敗了「最初可能不會，但是越做越會」，只要他這麼想就能夠再站起來繼續走下去，結果就是更加的得到能力。

另壹方面，有了「固定思維模式」會對有可能失敗的事物挑戰有恐懼心。認為「聰明」和「會」都是「天生」的。因為害怕失去這樣的想法就會退避，從而失去成長的機會。

不論是「完結力」還是「創造力」把其看為是「天生的不能改變的」的話，能力的伸展就很難了。親子壹起用心關心成長型的思維模式。比如說平時注意以下幾點。

#### ■ 比起眼前的「結果」更認可「過程」

比起「鋼琴彈得很好啊！很有才華！」，表揚努力成果「每天都練習所以這麼棒！」。還有比起說「能數到 100 真聰明！」，「每天在澡堂數所以記住了！數數好開心啊！」和他壹起喜悅更好。

#### ■ 添加「還沒有」

說「鐵棒做的不好！」的孩子可以和他說「是還不會啊，但是持續練習的話就會了，妳看，自行車也是多練習幾天就會了不是嗎？」等等，「現在還不會，但是努力的話就會了」和他說過去的體驗鼓勵他。孕育其「在學會的過程中」的心情。

#### ■ 不順利的時候，提示適合孩子的更好的方法

積木崩倒的話，和他壹起思考「還有其他的方法嗎？」。跳繩跳的不好的話和他說「怎麼做才能學會呢？最初就跳 10 下，不如練習先跳 1 下看看。」按照孩子的步驟幫助培養技能。

積累了「自己也會」的體驗後各種能力也就增長了。

### 4. 家長體驗

孩子是看著家長的言行長大的。在平時的生活家中家長也要留意體現其主體性和非認知能力。比如說「那個人這樣說，但是我這樣想。」主體性的表述意見給他看。然後「這個菜多做幾次了就知道怎麼做好吃。」等等讓看見因為持續而得到改善的樣子。如果碗摔壞了「把放碗的地方再調低壹點看看」等等，體現失敗是為了變得更好的態度。

## 結尾

育兒是沒有間歇的，比起親子因為「不會」而消沈，不如壹點點找出「會的」。然後比如說睡前每天都慰勞自己作為家長「今天也努力了真棒」。培養明天的活力也是方法。家長自身這樣面對的話，也能更寬容的對孩子。比起做完美的家長和孩子，認為我們經常都在變得更好的過程中的想法更有益。然後壹步壹步堅持踏出，這樣壹定有回首我們已經跨出了好遠的時候。

親子壹起養育「主體性」和「非認知能力」，向多樣化社會飛翔。

## 參考資料

- (\*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)「與非認識的(社會情趣的)能力的發達與關於科學的討論手法的研究的報告書」平成 27 年度報告書研究代表者遠藤利彥『國立教育政治策略研究所』 (\*5)新學習指導要領「生存能力」文部科學省網站 (\*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

## ■作者介紹

橫山知己 (よこやま ちこ) 在幼兒反抗期的育兒基臺～2 歲孩子難題應對法～ AllAbout 育兒向導。公認心理師。保育員。經過在兒童護養設施的工作，行政機關從事 10 年育兒支援。遇見的父母和子女約 1500 組。從為育兒苦惱的媽媽而反饋「育兒變化了」「變得能享樂育兒」「變得明白育兒的加減」的聲音不斷。以「築造幼兒反抗期的育兒基臺」為信念，作為 AllAbout 幼兒反抗期顧問執筆中。

長岡本意孩子 (ながおか まいこ) 在多樣化社會中發揮能力而幸福生活的能力培育「ユア育兒工作室」代表。育兒學者&作家。名古屋大學大學院人信息學研究專業碩士課程修完(文化人類學專業)。以 16 歲與父親壹起在印度旅行以來背著背包在全世界旅行。研究生時與在阿拉斯加遇到的男性結婚並生有二男三女人。5 個孩子進入了阿拉斯加州的「Gifted 教育」為契機約 10 年接觸 Gifted 教育團體。在北美作幼兒教室主宰和大學講師為活動基點，指導不同年齡和文化背景的嬰幼兒到青年的 20 年成長。參考 1000 以上國內外文獻而執筆 500 篇以上報道。「與孩子的接觸方法」的關聯報道累計 PV500 萬以上。

長子高中時創辦企業並進入名門芝加哥大學等, 5 個孩子各自發現夢想和喜歡的事健壯地成長。

<著作>『除去敏感孩子的媽媽不安的書』

#### ■協助園

封面：學校法人能勢學園 認定孩子園 高濱幼兒園(千葉縣千葉市)

#### ■「健康教育」 概要

季期刊「健康教育」是祈願孩子們的健康成長而創刊的。1956 年創刊以來壹直傳承創業者・河合龜太郎的信念。

讀者對象/日本全國中小學校・幼稚園・保育園的學校長, 園長和老師, 保健主事, 醫務室老師,學校飲食相關人員等。

真誠感謝平日愛讀「健康教育」編輯部致力於做更好的期刊, 如果能對大家的健康教育的實踐有所幫助。想看的內容和主題, 以及各園各學校的介紹(比如我們園在健康教育上有這方面的實踐), 以及其他的意見感想請壹定告知我們。諮詢請聯系下面地址

河合藥業株式會社「健康教育」編輯部

〒164 - 0001 東京都中野區中野 6 丁目 3 番 5 號

TEL : 03 - 3365 - 1156 (代)

FAX : 03 - 3365 - 1180

E - mail : genkikko@kawai-kanyu.co.jp

網址 : <http://www.kawai-kanyu.co.jp>