

## フィンランド式脳を傷つけない言葉かけ変換表

### ★ひと言アドバイス★

その場で感情を抑えるのは大変ですが、まずは「ふーっ」と深呼吸してみましょう。

その後、お互いに落ち着いている時間を見つけて課題に向き合うことが大切です。

一緒にルールを決めたり、共感的対話をしてみると子どもは変化、成長していきます。

面倒なことですが、一人ずつママとの時間をとっていくと、必ず変化があります。

1. もう、いいかげんにしなさいっ！ →あと何分で終われそう？
2. ちょっと待ってよ！ →あと〇分だけ待ってね(具体的な数字を伝える)
3. うるさいっ！ →声を「これくらい」にしてくれる？(実例をあげる)
4. 走っちゃダメ！ →歩こうね(具体的に伝える)
5. 危ない！ →止まってね(具体的に伝える)
6. 早くしたくしなさいっ！ →5分で終われば、あと10分遊べるよ(メリット)
7. 早くお風呂から出なさい！ →夕飯は唐揚げだよ(興味のある情報)
8. あー、もう、だから言ったでしょう？ →どうすればよかったんだっけ？
9. 何度言ったら分かるのっ！ →どうしたら良いと思う？(具体案を引き出す)
10. (こぼした時)拾って！ →人参にげちゃったよ～つかまえてくれる？
11. (失敗した時)あ～あ、もう！ →こうしてみたらいいよ。(対処法を)
12. もう！いつになったら宿題やるの！！ →宿題何時からやる予定？  
→〇時までなら、お母さん手伝える時間があるよ。
13. みんなやってるでしょ？ →〇〇も、やってみたら楽しそうだよ。
14. (兄弟をたたくなど)やめなさいっ！ →やめられたね。ありがとう。よかったあ
15. (転んで)痛くない、痛くない →痛かったね、大丈夫(共感すると早く治まる)
16. そんなこと言っちゃダメ！ →そうか～イヤなんだね～(感情を否定しない)
17. もう知らないっ！ →どうすればわかるかママに教えて
18. 人の迷惑になるからやめなさいっ！ →先生がモシモシしてる音が聞こえなくなっちゃうから病院ではゲームは音を消そうね(迷惑の具体的な理由)
19. ○太郎！！(頭にきて爆発) →(事前に)今、イエローカードだよ。(コミカルに事情警告を与える)もうすぐレッドカードが出るよ。
20. 何やってるの！ →大物だね～！一緒に片付けよっか。