

＋

＋

／ ぐずる・ダダをこねる・切り替えられない時の対処方法 ／

子ども切り替えサポート術

Techniques for Helping Children Calm Down 1+6 Step

1 + 6 ステップ



まだ遊ぶの！

がんばれママパパ！



ぐずる・ダダをこねる・切り替えられない時の対処方法

.....

子ども切り替えサポート術

1 + 6 ステップ



事前に伝えておく

+

いったん受け止める（受容・共感）

そらしのテリニッリ

ネゴシエーション（交渉）

毅然・不動モード

サイレント戦法

強制終了 or ガマン比べ

子どもがぐずったりダダをこねたりした時は、この方法を上から順番に試してみよう。

STEP 0

事前に伝えておく

ぐずる・ダダをこねるが予想できる時には、事前に伝えておくという方法。
問題が起きた後にどう対処するか、だけではなく、事前に対処しておくことも大切。

スーパーに行くと「お菓子買って」と
ダダをこねることが予想される場合

今日はお菓子は買わないからね
「買って買って」はなしだよ、いいね？

ファミレスに行くと大きな声で
さわがしくすることが予想される場合

レストランでは他の人もいるから
静かにするよ。大きな声はダメだよ

年齢的に難しい場合もあるため、その時は本やおもちゃなど
その子が静かにしていられるためのモノを用意していくとベター

公園に行くと「まだ帰らない！」と
ダダをこねることが予想される場合

今日は4時になったら
帰るからね

こまめに予告して心の準備をさせるのがベター

あと少しで4時だからね
もうすぐ帰る時間だよ

STEP 1

いったん受け止める（受容・共感）……………

本人の気持ちを受け止める・共感する声かけ。この声かけを一定時間続けていると
自然と子どもの気持ちがしずまっていくことは案外多い。

「帰りたくない!」とごねた場合

もっと遊びたかったね

楽しかったもんね

また来ようね

負けたり失敗したりして泣いている時

くやしかったね

勝ちたかったよね

がんばったもんね

何かがあってパニックになっている時

怖かったね

びっくりしたね

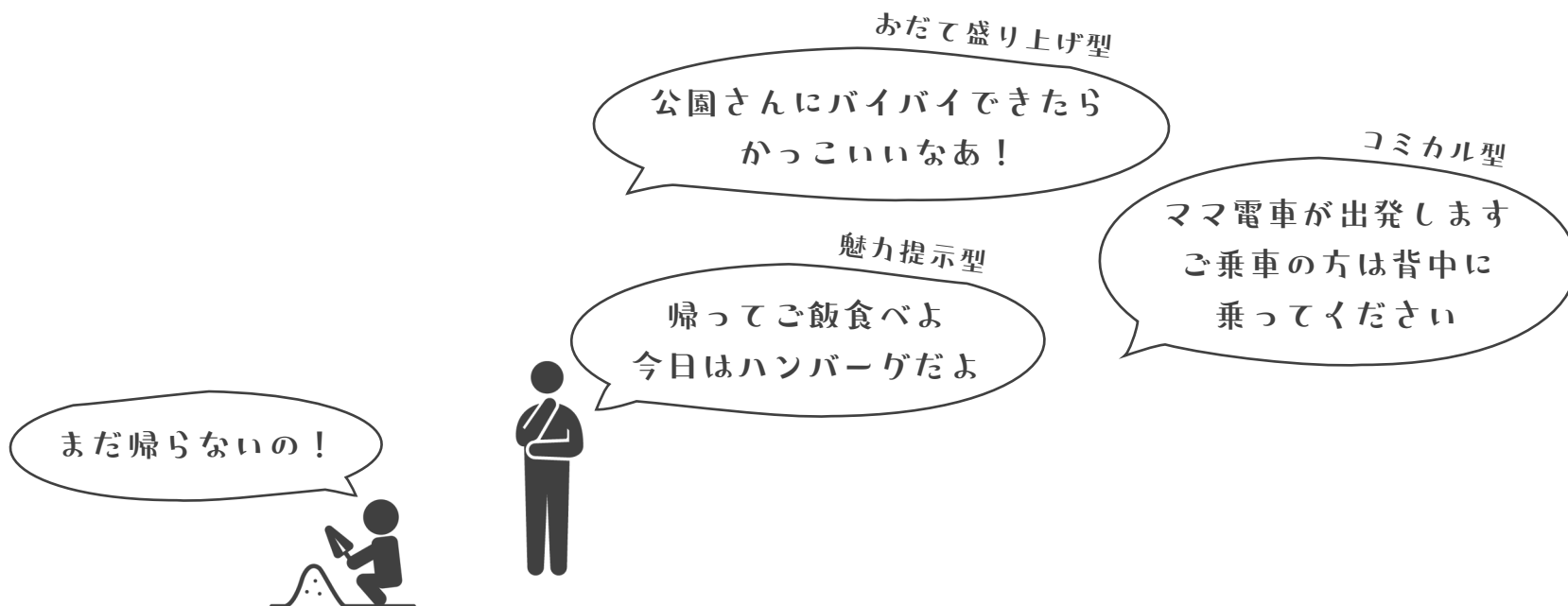
もう大丈夫だよ

「ガマンしなさい!」「そんなことで泣かないの!」は使わないのがベター。
押さえ込もうとすると反発し、火に油を注ぐだけの結果にやりやすいので、
まずはいったん受け止めて、自然におさまるかどうかわかり様子を見る。

STEP 2

そらのテリニッリ

真正面から「～しなさい」と指示を出すのではなく、気持ちをそらすようなイメージで切り替えさせる方法。「おだて盛り上げ型」「魅力提示型」「コミカル型」などがある。



ステップ1とステップ2では子どものぐずりに正面衝突せず、できるだけ受け流すこと。この2つのステップで切り替えられなくとも、子どものイヤイヤのピークが通り過ぎるのを待ち、タイミングを見てステップ3以降に入る。

STEP 3

ネゴシエーション（交渉）・・・・・・・・・・・・・・・・

ステップ1と2だけでは切り替えられない時には交渉のステップに入り、かけ引きをする。
交渉には「メリットと引き換え」「デメリットと引き換え」「選択を迫る」の3タイプある。

タイプ「メリットと引き換え」

帰ったらカルピス作るっか！

モノで釣っているような感じがして気が進まない人もいるかもしれないし、いつも使えるわけではないが、これでその場をしのいでいるママパパは多い。

タイプ「デメリットと引き換え」

お約束守れないなら
次は来れなくなるよ

切り替えられなければ何らかのデメリットが生じることをうたえて切り替えを促す。ただし、恐怖心をあおるような交渉は×。いきすぎると「おどし」になるので注意する。

タイプ「選択を迫る」

お母さん先に帰るけど
お母さんと一緒に帰る？
それとも一人で帰る？
それともここに泊まる？

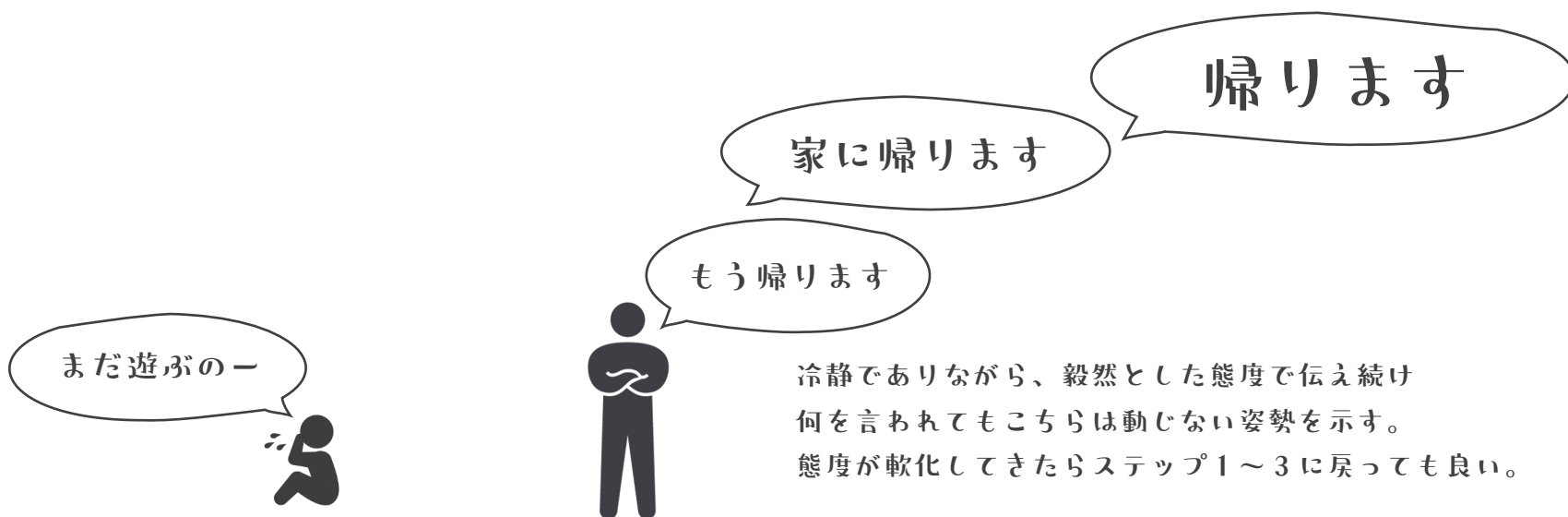
この選択肢の中からしか選ばません、という雰囲気を出すと、渋々選択することもある。「自分で選ぶ」ということも子どもにとっては重要。「ここに泊まる」と言われたら詰んでしまうため、その場合はステップ4にうつる。

STEP 4

毅然・不動モード

ステップ1～3でダメな場合、ここから本格的な対決モードに入る。

「ここは絶対に譲らない」というこちら側の本気を見せるステップに入る。



冷静でありながら、毅然とした態度で伝え続け
何を言われてもこちらは動じない姿勢を示す。
態度が軟化してきたらステップ1～3に戻っても良い。

この時の指示の出し方には注意が必要であり、とがめる・非難するような言い方を
してしまうと、逆効果で反発をまねくこともある。

※指示の出し方については別紙「子どものやる気を奪わない言葉のかけ方」を参照

STEP 5

サイレント戦法

子どもの訴えに対して「無反応をつらめく」「スルーし続ける」「意図的に距離を置く」という方法。これにより、ダダをこねても自分の要求が通らないことを理解させる。



シーン



何を言われても取り合わないイメージ

やや上級者向けテリニッリであり、公共の場では使いにくいが要求を通すためのぐずり・ダダこねに対しては、時としてこのステップが必要な時がある。

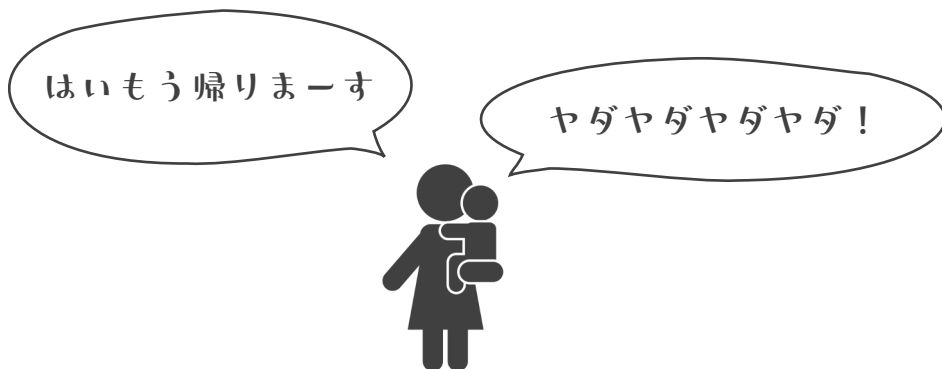
(注意点) サイレント戦法は、使って即効果が出るものではなく、子どもが折れるまで少なくとも数分は耐え忍ぶことが必要。頭の中で100まで数える、などして時間をやり過ごそう。

「無視」に近いので、子どもからすると、感情的な距離や冷たさを感じさせることもあり使う際はその点を注意し、切り替えられた後は温かい対応をしてあげることが望ましい。

STEP 6

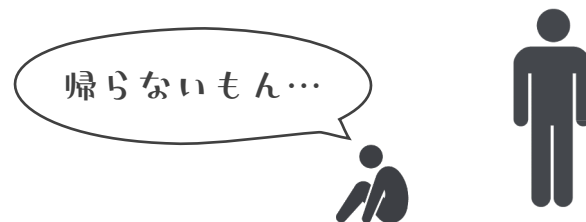
強制終了 or がまん比べ

全て試してもダメな場合には最終手段をとらざるを得ないこともある。具体的には
「体を抱きかかえて無理矢理つれていく」「子どもがエネルギー切れするまで根比べする」



体を抱きかかえるなどの身体接触を伴う強制的手段を使う場合には
「お話聞けなさそうだから抱っこするよ」などと断りを入れてから
実行することが望ましい。

このまま30分経過...



そんな時もある...それが子育て

.....

+

基本は上から順に



することもある。

© 2025 しんりのしごとでつかえるそざい。

全部試してもうまいかなかったら？ ……………

全部試してもうまいかない、そんな時たくさんあるでしょう。

それが子育ての現実。全てが教科書通りにはいかないもの。

でも、どんな時でも必ず終わりはくるものです。

夜中まで公園でぐずっている子どもを見たことはないし

朝までずっとダダをこね続けて困るんです、という話を聞いたこともありません。

終わりのないぐずりもダダこねもないのです。

時には子どもの要求に負けて、お菓子を買ってしまうこともあるでしょう。

遅くまで公園でつきあうことになり、今日の夕飯はカップラーメンでごめんなさい

という時もあるでしょう。時にはそれでもいいのです。

大切なことは、不適切なやり方（暴力・暴言など）を使わずに何とかその場をしのぐこと。

そうやって毎日毎日しのいでいき、いつか子どもが成長してくれるのを待つしかない、

大変だけど、子育てにはそういう一面もあるものです。

いつか成長してくれるその日まで、この1＋6ステップが少しでもその場しのぎの

お役に立てば幸いです。がんばれ、ママパパ！

..... この資料の主旨と説明

子どもを次の行動へ促すための手段としては、「望ましい指示の出し方」「ブローウンレコードテリニッリ」「戦略的無視」「タイムアウト」などがあり、CAREやペアトレなどのペアレンティングプログラムで整理されていますが、実際の生活の中では、それ以外にもあの手この手を使って子どもを誘導していくことが多いものです。

この資料では、実践的に多くの親や保育者、そして私自身が日々やっている子どもを誘導する方法と、ペアレンティングプログラムで紹介されている方法のハイブリッド版として、「子ども切り替えサポート術」という切り口で整理してみました。

ステップ0、4、5、6は以下のスキルに近いイメージで書いています。

- ◇ステップ0 「事前に伝える」 → 「予防的教育法」
- ◇ステップ4 「毅然・不動モード」 → 「望ましい指示の出し方」「ブローウンレコード」
- ◇ステップ5 「サイレント戦法」 → 「戦略的無視」
- ◇ステップ6 「強制終了」 → 「タイムアウト」

保護者の方に説明する際には、必要に応じて各ステップの説明に補足してください。