

子ども相談室だより

No.6

平成28年6月発行

こんにちは。

“子ども相談室だより”第6号を発行します。

今回は“伝えたい言葉は具体的に…「あれってなに？」”と
“子どもの自信を育むために”です。

発行元
長野市こども未来部
こども相談室
TEL 026-224-7849

<気持ちを言葉に…相談室に電話を>

困ったとき、悩んだときどうしていますか？

ちょっと勇気を出して子ども相談室に電話してみませんか？

子ども相談室は、こどもに関する相談を最初に受け付ける総合的な相談窓口です。

0歳から18歳の児童と保護者を対象に、年代によって変わる様々な悩みに対応します。

困っていること、悩んでいることを言葉にするだけでも気持ちが楽になりますよ。

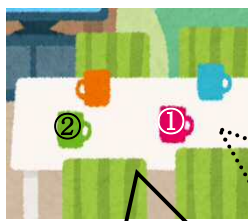
子ども相談室のスタッフと一緒に考えましょう。

コミュニケーションには
分かりやすさが大切

<伝えたい言葉は具体的に…「あれってなに？」>

みなさんは、「あれやった？」と言われて「あれってなに？」と思った経験はありませんか。大人は“あれ”がわからない時「あれって何?!」と怒りながら「あれってこれのこと？」と“あれ”と思われる物を持ったり具体的な名称を言って対応しようとしてします。また「あれじゃわからない!!」と怒り、そのうえ「今私だって忙しいの。そのぐらい自分で考えて」と言ってしまうこともありますよね。

子どもに「あれやった？」と言ったときはどうでしょうか。園児や小学生だと自分のあそびの世界に入っていて聞こえない場合が多いのではないのでしょうか。そのような時は、まずお子さんの名前を呼んで注目させて、“あれ”ではなく具体的に「おもちゃの片づけした?」「かばんにお弁当入れた?」「歯磨きやった?」と顔を見ながら伝えてください。「やったよ」と返事が返ってきたときは「偉いね。もうできてたんだね」とできていたことをたくさんほめてあげてください。「まだ」と返事が返ってきたときは「一緒にやろう」「9時までにやっちゃおう」とできそうなことを提案してみましよう。“ほめられてうれしい”体験は、“またやっておこう・また話を聞こう”という行動につながっていきます。そういうことが積み重なっていくと中・高校生になったときに、大人の話の話を聞こうとする態度が備わってくるのです。



親「あれ取って」
子「あれって①これ？」
親「緑色のコップ」
子「②これ？」
親「そう」

親「テーブルの上の
緑色のコップ②取って」
子「これで②でいい？」
親「ありがとう」

よい例



親「あれ取って」
子「あれってなに? これ?」
親「違う違う。あれあれ。あの本」
子「この本?」
③ 親「違う違う。黄色い本」
子「④この本?」
親「そう」

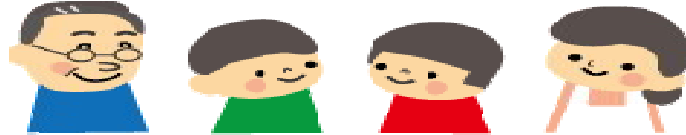
親「茶色い(大きい)棚の上の、
黄色い本④取って」
子「これ④でいい?」
親「ありがとう」

よい例

子どもの自信を育むために^{はぐく}

親は、いつの世も子どもに幸せになってほしい、人生を楽しんでほしいと願っています。そのためには、親と子ども自身が、持って生まれたその子らしさを認め、いつか、自分が自分でいいのだと思えるようになる必要があります。それが、子どもの自信を育むということなのだと思います。この願いとは別に、どうしたら子どもが親の言う事を守れるようになるか、困った事をしなくなるのか、日々の迷いはつきないものです。親としての日々の想いに寄り添っていく事も、子ども相談室の役割だと感じています。

今回は、子どもの自信を育みながら、社会や家庭でのルールを伝えていくことを目指して、「行動」に着目する方法についてお伝えします。



◇ 行動と人格を分けて考える

子どもが、大人にとって都合の悪い事をしたとき、大人は叱るものです。このとき、大切な事は、**子どものしてしまった行動と人格を分けて考える**ことです。つまり、〇〇という行動は、してはいけない。しかし、それをしてしまったあなたは、悪い子ではない、ということです。人は感情のコントロールは難しいものですが、比較的、行動はコントロールしやすいといわれています。思うこと、感じることは自由ですが、行動は制限できる場面もあります。ですから、子どものネガティブな感情(怒りや悲しみ)は、否定せずに受け止めながらも、してはいけないことを、家庭や社会のルールとして教えることが必要なのです。



◇ 注目された行動は増える

子どもは親が大好きです。親に自分を注目してほしいと思っています。そのため、子どもが何か好ましくない行動をしたときにだけ注意していると、子どもは親の注目を集める為に、好ましくない行動を増やします。これは、親子共に辛いことです。反対に、好ましい行動に注目して、声をかけていくと、好ましい行動が増えていきます。

この好循環のためには、子どもの行動を、次の3つに分類する事が必要です。①好ましい行動、②あまりしてほしくない行動、③自他を傷つける、あるいは危険な行動です。親の対応としては、①の好ましい行動には積極的に声を掛け、注目します。②のあまりしてほしくない行動は、見ない、聞かないふりをするか、軽い言葉かけにとどめます。③の自他を傷つける行動や、危険な行動は止めます。このように、意識的に関わりを変化させることで、親の注目をコントロールし、子の行動の変化を促します。



◇ 感情的に叱ってしまったとき

親も人ですから、感情的に叱ってしまうときもあります。そんなときは、落ち着きを取り戻したあとで、「〇〇の行動はいけなかったけど、☆☆ちゃんのことを、嫌いで怒ったのではないよ」と、伝えてみてください。そして、普段から、「ママ(パパ)たまに、怒っちゃうけど、☆☆ちゃんが大好きなんだよ」と言ってあげると、親も子もホッと安心できるのではないのでしょうか。そんな毎日を積み重ねていくことが、子どもの自信、そして親としての自信につながっていくでしょう。