

気がつけば、もう11月も終わりです。個人懇談会で頑張っている事やこれからの課題などお伝えしたと思います。2学期、残りの日々で子どもたちがよりよく成長していけるように、お家でも声をかけていただけるとありがたいです。



心理的安全性を高める習慣

10月号で、否定しない子育ての大前提となることに、「子どもには子どもの都合がある」と「家の中の心理的安全性を高める」の2つがあることをお伝えしました。今回は、親子関係で「心理的安全性」を高める習慣について紹介したいと思います。

心理的安全性を高める基本的な考え方

子どもを否定しない習慣の根っこである、否定しないマインドを心に刻み込んでください。

- 子どもを否定しない（ちなみに子どもは否定されると反発したくなります）
- 子どもの失敗を責めない。
- 子どもの人格を認める。
- 自分は、子どもより正しいと思込まない
- 「やっちゃいけないこと」のルールで縛りすぎない。
- 子どもとの関係をよくしていくという前提で関わる。
- 親が教えてあげる必要があるときは、わかるように伝える。
- 自分は味方であると伝える。
- 本当にいけないことをしたときは、叱った後、フォローする。



家庭で心理的安全性を高めるコツ

コツ① 毎日よく笑い、楽しみながら子どもと接する

子どもに笑顔で接することは、何よりも重要です。「うちのパパ、ママはいつも笑っている」と子どもが感じるくらいを目指しましょう。子どもが失敗したときに、怒鳴りつけるか、大笑いするか、親のリアクションが子どもの心理的安全性に大きく影響します。忙しい毎日の中でも、楽しむことを意識してみてください。「何でも面白がるマインド」が心理的安全性をつくる大事なコツです。



コツ② 子どもの話をしっかりと聞き、承認する

笑顔と同じくらい重要です。家族という関係性になると、「自分の子どもだから」「家族だから」という甘えが生まれ、ちゃんとした態度で子どもと向き合えなかったり、相手の話を適当に聞き流したりしがちです。そこで、大事ななのは「子どもを見る」ということです。例えば、話を聞く時だけでなく、「いってらっしゃい」「おかえりなさい」の言葉も、一度している事の手を止めて、必ず子どもに体を向けて目を見て言うようにしましょう。



コツ③ 一緒にいる時間を大切に、体験を共有する

否定しない関わり方をしながら、一緒にいる時間を大切にすることが大切です。時間を見つけて子どもとゲームをしたり、スポーツをしたり、散歩に出かけたり、本と一緒に読んだり、といったことで関係性は近づきます。一緒にご飯作りをするのは、家事もできて一石二鳥かもしれないですね。

コツ④ つくりたい関係性を伝える

例えば「お母さんは、あなたと仲のよい親子になりたいの」「お父さんは、お互いに言いたいことを言い合える家族になりたいんだ」などと伝えるのです。子どもは、言葉を聞いていて成長の過程とともにその言葉の意味を理解していくものなので、丁寧な言葉遣いを心がけましょう。

あなたと仲のよい親子
になりたいのよ。



コツ⑤ ハグやボディタッチをする

子どもを諭さなくてはならないとき、言葉だけで伝えるより、頭をなでながら、あるいは、小さい子なら膝に乗せながら伝えると、厳しいことを言っても伝わり方がまったく異なります。

コツ⑥ 怒鳴らない、荒っぽい言葉をつかわない

怒鳴り声や荒っぽい言葉は、子どもの心理的安全性を著しく低下させますので、ご法度です。そうはいつても、日々の子育ての中で完全に排除するのは難しいと思います。万が一、そういった言葉遣いをしてしまったときには、平静を取り戻した後に、同じ内容をより優しい言葉を選んで伝え直してみてください。

どうして嘘
ついたの！

コツ⑦ 詰め寄らない、問い詰めない

子どもに「どうして嘘をつくの！」「自分で決めたことでしょ！」と詰め寄ったり、「何でやらなかったの！」と理由を問い詰めたりするのはNGです。たとえ、静かで丁寧な言葉遣いであってもいけません。逆に静かに問い詰められる方が子どもにとっては、怒鳴られるよりも怖かったりします。



心理的安全性は一日にして成らず

細かいことですが、継続していくことで、家庭における心理的安全性を確保することができます。