

2月もあっという間に半ばが過ぎました。まだ、寒い日はありますが、日中の暖かな日差しが春の陽気を感じさせてくれます。外に出て元気に遊ぶ子どもたちの数も増えたように思います。今年度も、あと一か月余りです。次の学年に向けて、今の学年でやり残したことがないように、しっかりと学んでほしいと思います。



子どもを否定しない「伝え方 & 叱り方」

先月号もこのテーマで、否定を感じさせない叱り方について紹介してきました。今回は、伝えるときに気を付けることや、つい怒ってしまった時のリカバリー法を紹介したいと思います。

一方的に話し続けてはいけない

子どもとの会話において、子どもの方が弱者になりやすい傾向があります。ですから、親の方が一方的に話し続けると、それだけで子どもを否定することになりがちです。ここで、ぜひ覚えておきたい「親子の会話」のルールをお伝えします。それは、「会話をしている沈黙があったとしても、それを埋めない」ことです。子どもが沈黙しているからといって、親がずっと話し続けていいわけではないのです。間をあげずにずっとしゃべり続けたら、子どもはその内容を理解する時間がありません。いくら言葉を上手に話せるにしても、人の言葉を受け取る「理解度」において大人とはまったく違います。大量の情報を一気に投げつけたら、一つひとつ話を処理しようとしている頭がパンパンになり、言葉が出てこなくなったりするのです。



子どもとの関係性がよくなる「キャッチボールトーク」

子どもとの会話に限らず、いい関係性を築く会話のコツは「キャッチボール」を意識することです。一方的にどんどんボール（言葉）を投げつけられては受け止められないし、処理に時間がかかったり、処理できなかつたりするはず。そんな状態で話し続けたら、子どもはうんざりして「早く終わらないかな」などと考え始めるでしょう。こちらから投げたボールを、子どもが受け取って理解する時間を取ってあげて、子どもがボールを投げ返してくるのを待つを意識してみてください。



つい怒ってしまったときのリカバリー法

いくら、とっさに怒りを爆発させず、先月号でお伝えした「否定を感じさせない叱り方5ステップ」を使いましょうといっても、つい爆発して怒ってしまう…ということもありますよね。そんなときに大事なのは、リカバリーをすることです。リカバリーとは、怒ってしまった後、「冷静に自分の言動を振り返り、必要な是正をすること」です。「真意を伝え直す」「フォローをする」「歩み寄る」と言い換えてもいいかもしれません。このリカバリーがないと、言いっぱなしで相手の心に傷をつけたままになり、罪悪感や恐怖心を与えたままになってしまうかもしれません。

リセット法を活用する

子どもを叱っているとき、「あっ、今、自分は子どもが話しにくい状況を作ってしまった…」と、気づいたときにお勧めするのがリセット法です。

- 子どもに何かを食べさせる
- トイレに行く
- 一緒に歩いたり、買い物に出かけたりする
- すねてしまったら、しばらく放っておく



さっきは大きな声で叱ってごめんね。言い直したことは…

「You メッセージ」で叱ると心理的安全性が壊れやすくなる

子どもの心理的安全性を保ちながら叱る方法は、「You メッセージで叱らない」と言うことです。Youメッセージとは、「あなた（子ども）」を主語にして伝えるメッセージのこと。例えば、「〇〇は、いつも宿題しないんだから。ちゃんとやりなさい!」「〇〇は、お姉ちゃんなんだからしっかりしなさい」「〇〇は、何度言ってもわからないよね」などです。このYouメッセージは、主語があるなしに関係ありません。「しっかりしなさい」「何度言ってもわからないよね」と言っても、単に主語を省略しているだけで、相手の主語は内容にしっかりと入っています。Youメッセージで叱られると、子どもは、「責められている」「否定されている」と感じ、関係性の中で著しく心理的安全性を低下させてしまいます。

事実をそのまま伝える

「Youメッセージ」を避けるには、「事実をそのまま伝える」を意識することが大切です。

- 「これはできていないみたいだね」
- 「これ、何度か伝えていると思うんだけど、覚えている？」
- 「昨日は宿題ができなかったみたいだけど、今日はできそうかな？」

ママは、今すごく怒っているんだけど

「I(アイ)メッセージ」を使う

Iメッセージは自分を主語にした言い方です。とくに怒りや悲しみなど、自分の一時的な感情を伝えるときに有効です。

- 「私は、今、すごく怒っているんだけど」
- 「お母さんは、あなたが言うことを聞いてくれなくて、悲しいです」

Iを省略せずに、丁寧な会話を積み重ねることは、お互いの感情をやり取りする練習になり、親子が理解し合う環境づくりにつながるのです。

