

3月も気がつけば、もう折り返し地点に来ました。6年生はもうすぐ卒業です。卒業式は6年生の門出を祝うだけでなく、これまで最高学年として学校を支えてくれた6年生の頑張りを、次の5年生が引き継いでいこうと心を新たにできる貴重な場だと思います。よき伝統を受け継いでいってほしいと思います。



子どもの自己肯定感を伸ばす声かけ

9月号から2月号まで、「否定しない子育て」について紹介してきました。今月号は、ご家庭の心理的安全性を確保したうえで「子どもの自己肯定感を伸ばす声かけ」についてお伝えします。

「どうしたい？」という魔法の言葉

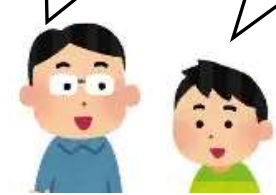
コーチング」技術の中に、自己肯定感を高めるための魔法のフレーズがあります。それは、「あなたは、どうしたい？」という問いかけです。そんなことを言えば、好き勝手なことを言って大変なことになるとかと思ってしまうかもしれませんが、大事なのは、本人に自己決定権を一渡すことです。何でもかんでも親が指示や命令をするのではなく、まず先に相手の意見を発してもらう場を与えることです。そして、出てきた「答え」に対して、否定せず承認することです。この質問と承認はセットです。この声かけと受け止め方で、相手が自分のことを尊重してくれていると感じ、自己肯定感が高まってきます。子どもたちには「こうしたい」という気持ちはあります。ただ、残念なことに、子どもたちにはまだまだ「自分の考えを言葉にして伝える能力」が未熟で、即答が難しい場合がほとんどだと思います。ですから、明確な答えが出ない場合でもOKと考えてみてください。問いかけに対して即答を求めるのは大人の悪い癖です。一度問いかけたら、子どもの中で何時間も、あるいは何日もの間、自問自答の形で問われ続けます。そして、ある時、子どもの中で「どうしたい？」に対する明確な意思や言葉が芽生えます。その瞬間が訪れるまで、大人が待ちます。これができると心理的安全性が極めて高い家庭環境が生まれていきます。

どうしたいんだい？



お笑い芸人になりたいんだね。

将来は、お笑い芸人になりたいんだ。



承認をする

1. 「あなたはどうしたい？」と聞く
2. 子どもが考えをまとめるまで待つ
3. 言葉が出てきても、出てこなくても否定せず承認する

これを日々行うだけで、自己肯定感は少しずつ、着実に高まっていきます。

「どうしたい？」に対する答えを否定しない

子どもに、魔法のフレーズを「どうしたい？」と投げかけて、子どもから返ってきた答えが、こちらが期待している答えと違うと、つい否定したり、親が望んでいる方向に誘導したりしてしまいがちです。しかし、これでは、子どもは「どうしたいか聞いてきたから答えたのに、答えなければよかった」と思って、以降は答えてくれないか、「親が期待していると思われる答え」を選んで答える(いわゆる忖度)ようになってしまいます。

では、子どもの答えが意に反している時に使えるのが、「承認する」という方法です。会話の流れをイメージしてください。

「自分では、どうしたいの？」
「〇〇したい。」
「へえ、そうなんだ。〇〇したいんだ！
教えてくれてありがとう。」

売れるには大変だぞ。
やめておいた方がいいんじゃないか。



聞かれたから答えたのに…

否定はNG!

これでOK。この会話の中では、親は賛成していません。子どもが思っていることに承認しているだけ。そして、答えてくれたことにお礼を言うだけです。やってはいけないのが、子どもが「答えたくない」と感じて心を閉ざしてしまうことです。目指したいのは、子どもが親の働きかけに対して「答えたい」と思わせることです。子どもの答えが、たとえ突飛なものであっても、実現の可能性を問わずに承認をすることが大切なのです。この「どうしたい？」というフレーズは、問いかけること自体が大切であって、正確な答えが返ってくるかどうかは、二の次だと思ってください。

否定したくなってしまうときの「承認の言葉」

子どもと会話していて、子どもの言葉を否定したくなってしまう時、いったい何と云えばいいのでしょうか。そんな時は、次のような言葉がつかえます。

「そういう考え(やり方)もあるね」
「それもいいかもね」
「それは新しいね」
「なんとなくわかった(半分くらいわかった)」
「それ、何か理由あるでしょ」
「なんか面白いね、それ」



あなたは、そんな風に思ったのね。そういう考えもあるわね。

自分には理解できなくても、「そういう考えを持っているんだね」ということをとりあえず認めることを優先させてみてください。例えば、子どもがどこからか見たこともない木の実を拾ってきて、冷蔵庫で冷やしていたら…。「何やってんの、そんなもの冷蔵庫に入れなくて！」などと言ってしまうかもしれませんが、「大人には分からないけど、なんかすごそうね。」などと返すと、子どももテンションがあがり、受け入れられたと感じるでしょう。子どもを否定せずに、自尊心高めていく会話をしていくことで、自立心も育っていきます。