

新年を迎えると、『今年は…』と目標を立てて、新たに頑張っていこうという気持ちになるので、この節目の時期を大切にしたいなと思います。目標を立てるということは、今の自分をしっかりと見つめ、自分の課題は何なのかが理解できているということになります。お子さんは、もう今年目標を決めていますか？もし、まだでしたら、目標を立てることを勧めて、その目標を常に見えるところに貼っておくようにしてみてください。



子どもの自律性や自信を損なう コミュニケーションのパターンとは…②

12月号で、子どもがキレル「引き金」になりやすいコミュニケーションのパターン7つのうち4つを紹介しました。残り3つのNGパターンとその理由を説明し「本当のメッセージ」を伝える方法を紹介します。

⑤相手のせいにする…「あなたが～だから、こうしているんでしょ」 「あなたのために～してるんでしょ」



子どもから行動を責められると、親も言い訳をしたくなります。そのときに使いがちなのが、「あなたが〇〇したからでしょ」「あなたのためにやっているんでしょ」というフレーズです。子どもに責任転嫁するような言い方で、強い口調になりがちです。事情を説明して、子どもを説得しようとしてしまうために、子どもは、「親が言い訳

をしている」「話をすり替えようとしている」などと不信感をもってしまいます。

〔Good 対応〕 ミスを指摘されたときは、まず、事実を受け止める

子どもから責められたとしても、冷静に「そうだね。そういうことがあったね。」と受け止めた上で、「それはね、～という事情があったからなんです。」と、その理由を説明しましょう。もし、こちらに非があるときは、素直に謝ることも大切です。そうすると、子どもも落ち着いて話を聞くことができますようになります。



⑥自分のやり方で解決しようとする・・・「〇〇のようにすればいい」



「〇〇といえはいいじゃない」

子どもがトラブルに巻き込まれたり、困っていたりすると、親も不安です。素早く解決してあげたいのは自然なことです。しかし、親が提案した解決方法が、子どもにとって適切かどうかはわかりません。「わかった」と言っても、子どもがそのやり方をしたことがなければ行動に移せなかったり、うまくできなかつたりします。やらないでいて、せかされたり責められたりすると、次第に子どもは親に相談しなくなってしまいます。

【Good 対応】 子どもが今までやってきた方法を聞いてみる

上手くいっているところは続けて、そこに何か一つ加えたり減らしたりして、子どもができそうなことを一緒に考えてください。「それならできそうだな」と自己効力感がもてるようになります。

例えば、友だちに嫌なことを言われた時に、今まで黙ってじっとしていた子が、「やめて」と言ったり、にらみつけたりして相手に抵抗する行動をとるのはハードルが高いです。この場合は、一つ足し算する行動として「手を挙げて助けを求める」や「意地悪をしそうな子がいれば、お友だちと一緒に行動する」などを提案してみましよう。また、つい言いすぎたり、手が出てしまったりするお子さんの場合は、一つ引き算をします。「近づかない」「手が届かない位置で話をする」などです。



⑦肯定してから否定する・・・「いいよ。でも、ここはダメだよ」

子どもがやりたいことを提案してきたとき、できるだけ受け入れてあげたいと思っても、すべてOKにはできないことも多いと思います。また、子どもがせっかく一つのことをできるようになっても、親は「もっとできるようになってほしい」と思って、さらなる要求を出しがちです。受け入れてもらった後で否定されたり、追加の要求をされたりすると、子どもによっては、全否定されたと捉えてしまうことがあります。ダメ出しが続くと、また何か言われるのではないかと不安にもなります。

【Good 対応】 肯定した後で、改善の方向性を具体的に示す

「そうだね、それならこれを足すともっと良くなるよね。」のように、肯定的に認めた上で、改善方法を提案します。ただし、提案してもそれを採用するかどうかの判断は、子どもに任せることが大切です。子どもは考えるのに時間がかかるので、焦らせずに「じっくり考えて、自分ができそうなことを選べばいいよ。」と安心させてあげましよう。

