

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るようになります。



