

夏休みもあけて、季節的には食欲の秋、勉強の秋、スポーツの秋…と言われるぐらいに何かを始めるのもいい季節になってきました。またいろいろな行事もあり楽しみの秋でもありそうですね。その中でいろいろな人との出会いがあります。よく人との出会いによって人生が変わったということを耳にすることがありますが、実際は出会ったからといって人生が変化するものではありません。要するに、出会った人から受けた「言葉」によってその人の感情が大きく左右される場合があるということです。

今回は「親のより良い言葉がけで子どもの自己肯定感を上げていく方法①」というテーマでQ&Aをします。あなただったら……がポイントです。振り返りつつ「反省」よりも「改善」に焦点を当ててやってみましょう。

1. 親子と一緒に学校の宿題をしていた時のこと

親「なんでこの問題ができないの？」

子ども「僕って親に似て頭が悪いのかな・・・」

親「私は中学校の時は成績よかったのに、遊んでばかりだからでしょ」

子ども「うぎー、もう勉強なんてしたくもないわ・・・」

こんなことになってしまった経験はありませんか？ いったいどの言葉、感情で子どもが勉強嫌いになったのかを検証してみましょう。

親の子どもへの愛情（一緒に何とか勉強しながら、子どもが分かった・・・というポジティブな言動を期待している。でも子どもがなかなかできないことに感情が高揚して上から目線で少し強めな言葉を発してしまったり、そんな上からの親の言葉に反応してしまい自暴自棄となってしまう子ども。重要なのは子どもがその問題と一生懸命に向き合っている姿を親が待てないこと。それによって先ほどの言葉が出てしまう。「なんでできないの？」その言葉の前に親の感情をつけると「何時間かかっているのよ、なんでできないの？」と言うようになってしまう。大切なのは子ども自身が「この問題できた！」と言う結果よりも「何とかこの問題を解いてやる」というモチベーションを高めることができれば次の問題にもきっと、進めていけるはずですよ。



2. 夕食後のゆったりとした時間の中

親「ゲームばかりしないで、宿題終わったの？」

子ども「まだ、これからする」

親「早くしなさい。お風呂も入らないといけないでしょ」

子ども「うるさいな・・・」

1番目も2番目も、最後には子どもがキレてしまって「・・・」になってしまいますね。よくある日常の一コマですね。親の気持ちはよくわかります。でも、子どもは親の気持ちを発達上まだまだ理解できません。では、どのように解決をしていくのかを一緒に考えていきましょう。

- ①まずは親の余裕があるのかをしっかりと自覚してください。(余裕のないところにしつけは存在しません。余裕のない親の子どもへのかかわりは正論で、上から目線になっていることが多いです。)
- ②見通す力をしっかりと見極めること。(親の今の発言は親の今の感情を表すことになります。この発言によって子どもがどのような言動になるのかを予想してみてください。重要なのは親の今の発言、かかわりによって子どもが最終的に「お母さん僕頑張ってみるよ」というポジティブアクションになっているのかを考えてみる。)

表の1番2番それぞれのシーンの、声のかけ方、問題の解答編です。

1の模範解答

親「なかなか難しい問題だね」

子ども「そうなんだ。う～ん……」

親「どのようにしたらこの問題解けると考えたのか教えてくれる」

子ども「うん、こう考えたよ」

親「そうなんだね、この考え方をもう少しこのようにしたらどうかな？」

子ども「わかった、やってみる。……できたよ」



2の模範解答

(子どもがゲームをしているところに)

親「学校は疲れるよね、ストレスにはゲームだね。」

子ども「そうなんだ、勉強に部活に疲れたよ」

親「〇〇君の表情も疲れているように見えるね。ちょっと心配だな～宿題もあるんだよね」

子ども「うん」

親「そっか～疲れることばかりだけど、友達の〇〇君もきっと同じだよ。そうそうあと何分ぐらいでゲーム終われるかな」

子ども「うん、あと10分ぐらい……」

親「わかった、10分経ったら声かけようか」

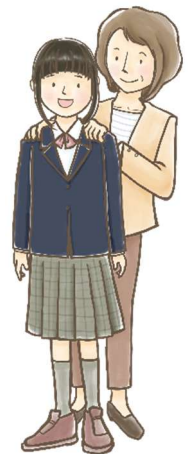
子ども「おねがい」

親「……10分経ったよ。その続きは明日学校から帰った時の楽しみにしておこうか。ところで今日はどんな勉強したの？(子どもの得意な教科を指定して話しかけてみてください)」

子ども「わかった。今日の理科はね……」

1番目も2番目の問題も生活の中で「よくあるある」ですね。中学生の3年間の時期は親にとっても、子どもにとっても「なが～い人生の一瞬」とよく言います(後から振り返れば)が、その時々には長いように感じてしまいます。それは子どもとしっかりと親が向き合っている証です。子どもも親も一緒に成長できる良い機会と考えて関わっていきましょう。

最後にやはり、**余裕のないところ**にしつけは存在しなく、子どもに**【反省】**を促すよりも**【改善】**です。



今後のスクールカウンセラー来校日について

9月16日(火)、25日(木)

10月7日(火)、14(火)、21(火)、28(火)

面談予約・お問い合わせは、担任または教育相談担当(佐藤)までお願いします。