

◆6月20日(水)に、第一回 家庭教育学級が行われました！

今回は「知っておくとラクになる！ 子どものコミュニケーション術」をテーマに、きたざわ子ども家庭支援センター・臨床心理士の福田瑠美様にご講演いただきました。その一部をご紹介します。

<子どもの心は成長途中！>

低学年は自己中心性がまだある時期（自分中心の話し方に）。思考も低学年→中学年で変化していく

※思春期（10～18才）の子どもたちは、心が不安定になりやすい

思春期は身体が急激に変化する時期で、心も不安定になりやすい／自身のことも親のことも客観視するようになる（親をいったん否定しなければいけない＝反抗する）／自意識が高まる（外見・行動がどう見られているかが気になる）／交友関係が複雑化する（友達と違うことが気になる）／自立と依存を繰り返す（干渉はイヤ。かといって放っておかれるのもイヤ→子どもが必要としたときにはすぐ手を貸す）

<小さな成長を褒める、成功しなくても頑張った過程を認めることが大切：自己肯定感を育む>

親の言うことを聞くのが当たり前とってしまうが、子どもにも「ありがとう」と感謝の言葉を伝えよう／「聞く」ではなく「聴く」。言葉の意味だけではなく、表情やジェスチャーが大切。耳だけでなく、子どもの話に意識を向けて聴く／他者と比較しない／叱るときは子どもの人格ではなく、行動を注意する（×「嘘つきだね」○「嘘つくことはいけないよ」）

<親は「マイルール」で子どもを怒っている>

子どもに関するイライラは、お母さんが「不安」だから。子どもの【行動そのもの】が親を怒らせているのではなく、【「マイルール」に沿わない】から怒っている。

例：「なんで宿題を朝やるのか」→「夜やるべきだ」（というマイルールで判断＝イライラのもと）

※自分の考えで怒ることを選んでいる→考え方次第で変えられる

【怒りをコントロールするために…】自分の感情を客観的に見る、自分の感情を寛容してみる

怒りの感情は 6 秒間。自分の気持ちをそらせる方法を持とう（時計を見る、難しい計算をしてみるなど）／どんな時に、どう怒ったかをメモして、あとでふりかえる。どんなことに反応しやすいか見ておくとい

<伝わるコミュニケーションとは>

- 一方的に決めつけない ×「いつもそうだね」
- 横嫌で怒らない
- 過去を引っ張り出さない（今、何に対して怒られているのかわからなくなる）
- 原因を追究しない（言い訳を考えるようになる）
- 人格を否定しない
- いけない行動を注意する
- 私を主語に話す ○「ママは～だと困っちゃう」
- 肯定的指示を出す ×「走らない」○「歩いて」
- 命令ではなく、親の意見・提案を伝える
- 評価はせずに事実を伝える
- 主導権を握ろうとしない

特に低学年は、具体的に行動を指示しないとわからない

×「しっかりしなさい」「きちんとしなさい」「いいかげんにしなさい」

○「ここに座ってようね」←具体的に行動を指示する

★子どもへのアプローチ方法★

子どもの状況を理解しよう→問題を特定するお手伝いをする
→子どもに問題解決のアイデアを聞く

※原因探しをやめて、解決策に焦点を当ててみよう

【最後に…】

子どもは今、この一瞬を生きています。親は子どものことを考えて先回りしてしまいがちですが、見守ってあげることも大切です。そのためには親の気持ちにも余裕が必要。ぜひ、お母さん・お父さん自身が好きな時間を増やしましょう。自分の時間を楽しむことで、子どもとのコミュニケーションもかわっていくと思います。もし子どもへの対応に困ったら、どうぞ気軽に子ども家庭支援センターに相談してください。