



子供が自ら動くようになる魔法の言葉13

子供は大人が望むように動いてはくれません。ですから「〇〇しなきゃダメでしょ」「なんで〇〇できないの」などどとつい叱ってしまいます。今回は気持ちよく子供を動かすためのコツや言葉を紹介します。

<「～しなきゃダメ」では動かない>

1 選択肢の中から選ばせる

- ① 宿題を先にやり、終わったら遊ぶ
- ② 先に遊んで、後で宿題をする

宿題をやらせたい場合に、選択肢を用意して子供に選ばせます。この2つであれば、①を選びやす

くなります。また、たとえ②であっても、自分で選んだ責任があるので、やらざるを得ません。



2 具体的に言う

「片づけなさい」では、何をどうしたらよいかわからない子もいます。「服を全部ダンスにしまおう」や「引き出しに入らないものは捨てましょう」など、具体的な指示があれば取り組みやすくなります。

3 数字を入れる

指示に数字を入れることでより具体的になります。

「部屋が汚い」 → 「ごみを10個拾おう」

「早く・急いで」 → 「あと5分で行くよ」「着替えを4分で完了させよう」

「洗濯物をたたんで」 → 「2つだけたたんで」

お手伝いのハードルが下がるとともに、作業終了のゴールが見えてきます。



<ハードルを下げる言葉>

4 「ちょっとだけ～」でハードルを下げる

「遊ぶ前に1問だけやっておこう」「夕飯前に漢字1字だけ練習しておこう」

「これくらいならできそうだ」と見通しを持たせることが大切です。自動車もそうですが、暖気運転が大切なのです。そして「見通し」を持たせることでやる気が出てくるのです。



5 「手伝うよ」「一緒にやろう」

わからないときや困ったときに、子供に勇気と安心を与えることです。

6 共感する

やる気が萎えてしまうことは誰にでもあります。そんな時、「やらなきゃダメでしょ」ではなく、「大変だね」「わかるよ」など共感してあげることが大切です。子供は自分の気持ちが分かってもらえたと感じて気持ちが安らぎます。しばらくして「そうはいっ



ても宿題だから…」 「半分だけがんばってみようか」と声掛けすれば「しょうがない、やるか」という気持ちがわいてきます。

<ただダメでは不十分>

7 理由をつける

「〇〇だから△△しよう」と理由が明らかになると説得力が高まります。ただ「廊下を走ってはダメ」ではなく「廊下を走ると人とぶつかりけがをさせてしまうかもしれないよ」子供の目の高さで諭すことが大切です。

8 とりあえず褒める

「できたら褒める」ではなく、「褒めたらできる」の発想転換が必要です。



9 「ユー メッセージ」でなく「アイ メッセージ」で言う

「何度言ったらわかるの」などの言い方は「あなた」を主語にしており、相手を非難しやすくなってしまいます。しかし「私」を主語にした「アイ メッセージ」に変えると「わかってくれてうれしいな」と非難する要素がなくなり、素直に受け入れられるようになります。

10 ユーモアを交えて

例えば、なかなか起きない子供に「10秒で起きたら天才、20秒なら凡人、30秒ならチンゲン菜…」など、笑いの要素たっぷりの言葉かけをすると効果があります。



11 子供に教えてもらう形をとる

子供のがんばっている行動に対して、「どうしたらこんなに上手にできるの、教えて」と頼むことで、とても良い行動を気持ちよく引き出せることもあります。



12 子供と競争する

時には「どっちが早い競争だ」と、ゲーム化してみることも、子供のやる気を引き出すには効果的です。

13 新記録を目指す

子供の活動を記録しておき「新記録達成!」と声掛けすることで、無駄な行動がなくなり、素早い行動や活動を意識するようになります。



◎否定しない・責めない

子供を気持ちよく動かすためには「否定しない・責めない」ことが重要です。これだけを押さえておけば、子供は自らの力で動き出すようになります。