

子育てかわら版

所沢市立宮前小学校
令和5年度

No.02



子供の声に耳を傾ける

<共感的な理解の大切さ>

アメリカの人間心理学者カール・ロジャーズ：親子間の共感的な会話の重要性を説く

共感

○相手の立場に身を置いて、相手の感情を理解すること

×相手の言うことを鵜呑みにして、何でもかんでも肯定する

例 子供がけんかをした場合



×頭ごなしに叱る→子供は心を閉ざしてしまう、会話自体を避けるようになる

○けんかの前に何があり、何を感じたかをじっくり聞き、子供の立場を理解する
自分だったらどうするかを親の考えとして伝える

<共感的な会話が親の行動にもたらすよい影響>



子供も大人と同じような感情や不安を持っていると認識できました。

自分が子どものころのことをすっかり忘れていたけれど、子供の目線で物事を見るのはよいことだと分かりました。



◎共感的な会話の積み重ねによって得られるのは、子供の視点と親としての冷静さ
→建設的な親子の人間関係を構築する

逆境に強い子を育てる

<逆境を成長の糧に変える>

①「仕方ないよ」「どうしようもないよ」はNGワード＝逆境を克服することを諦めてしまう

→逆境を通して気づいたこと、学んだことを問いかける ◎逆境を受容する→成長

②マイナスの言葉→プラスの言葉・動作に変える 心をコントロールする

③今できることに目を向ける

平昌オリンピック（冬季）スピードスケートで金メダルを獲得した高木菜那さんは、オリンピック選考会を前にしてけがをします。けがを受け入れ、今できることに目を向けてイメージトレーニングを徹底して行いました。そして、見事金メダルを獲得したのです。



④逆境を乗り越えて成長した自分から、現在自分が置かれている環境を見る

×「次がんばろう」はプレッシャーをかけるだけ

○「逆境を乗り越えて成長した自分はどんな姿になっているか？」

