



お子さんにどんな言葉かけをしていますか？



「言葉を変えれば子育てが変わる」

親なら誰でも「子どもに自信を持ってほしい」と願っています。

自信があれば、多少の困難にぶち当たっても「自分ができる」と挑戦できます。

子どものことを真剣に考え、子育てに一生懸命取り組んでいる真面目な保護者ほど心とは反対に『子どもが自信を失う言葉』をかけてしまっているようです。

子どもの自信を育てる言葉を使っていると、親の気持ちにも余裕が出てきて、子育てに自信が持てるようになります。今回は子どもに伝わる言い換え方法を考えていきたいと思います。



こんな言葉に言い換えてみよう！

☆「すごいね」→「〇〇をよくがんばったね」

いつも単純に「すごいね！」と言われるより、より具体的に褒められた方が、子どもも「自分のこと、よく分かってくれているな」という気持ちになります。

☆「いい子ね」→「〇〇してくれて嬉しいな」

「いい子ね」と言い続けると、言われたことをしたから「いい子」に過ぎないと感じ、評価のために行動するようになります。「〇〇してくれてうれしいな」などと伝えることで、人を喜ばせることの喜びを知り、自らお手伝いなどをするようになります。

☆「悪い子ね」→「それは悪いことよ」「〇〇はしないでね」

子どもを傷つける全否定の叱り言葉ではなく「行動」を叱る事が大切です。



☆「泣かないで」→「泣いてもいいんだよ」「〇〇できないのが悲しいのかな」

「泣かないで」ということで、子どもは感情を表に出してはいけなく感じてしまいます。子どもには泣いても良いことを伝えたり、悲しい感情を具体的な言葉で表現したりすることで、感情を認識させ、表現できるようにフォローしてあげましょう。

☆「(あなたは)何回言ったらわかるの！」→「(ママは)とても心配だわ」

主語を「私(アイメッセージ)」にすることで、子どもも自分が責められたとは感じにくく、ママの気持ちに焦点が当たり受け取りやすくなります。

☆「早く起きなさい」→「〇時だよ、起きよう」

「～しなさい」という言葉には、言われた側の意図はあまり尊重されず、やらされている感じになります。一方、「～しよう」はお互い対等な関係で、一緒に取り組む楽しさや安心感があります。

☆「ウソつき」→「間違っちゃった？」「どうしてそう言ったの？」

責めるより「理由」に目を向け、事情を聞いてあげましょう。「ウソなんかついちゃダメでしょ！」と押さえつけるのは「気持ちをわかってくれない」「事情を聞いてくれない」となり、親子の信頼関係を悪くするものになってしまう恐れがあります。

☆「謝りなさい」→「どうしたのかな？」

子どもの言い分をじっくり聞いて、どうしたらいいのか自分で考えさせ、自分の言葉で謝らせることがベストな対応とされています。

大切な自信を子どもに持たせるには・・・

- ☆ありのままの子どもを認めて、プラスの言葉をかける！
- ☆子どもがやろうとしていることを、むやみに否定しない！
- ☆失敗しても、けなさない！

