

\\ やってみよう! // 声かけ変換

～親も子どもストレスを減らそう～

言葉は信頼関係を築くための大切なコミュニケーション方法。伝え方ひとつで相手を元気にもするし傷つけたりもします。子どもによい影響をあたえる効果的な声かけとはどのようなものなのか、いっしょに考えてみませんか？

「ちゃんとやって」はあいまい言葉

子どもによく使う言葉で「ちゃんとやって」「きちんとして」は実はあいまいな言葉。子どもには伝わっていないケースがほとんどです。

具体的な行動をイメージできる言葉で伝えてみましょう。

*ちゃんと片づけをしてほしいとき

「おもちゃを踏むと痛いし、こわれたら悲しいでしょう、だから箱の中にひとつずつ入れていこうね」

*キチンと服を着てほしいとき

「おながが冷えちゃうから、シャツをズボンにしまっ、背中をピンとのばしてみてね」

「早くして！」

よく使うことばランキング1位かも!?

今日も朝から連発しませんでしたか？

急いでいるのは大人側の都合。残念ながら子どもはピンときていないようです。どうして早くしなければいけないのか？何をどう早くすればいいのか？を丁寧に伝えてみましょう。

*早く支度をして家を出なければならないときの「早くして！」

- ①時計の長い針が6になったらお家を出ようね。
- ②お友だちの〇〇ちゃんが待っているよ。
- ③帽子とかばんを玄関まで持ってこられるかな？

行動を注意してみよう

自分の思うようにいかないと、遊んでいるおもちゃを投げたり壊したり、乱暴な行動をとることも。何度注意してもおなじことをくり返す、そんなときは試してみてください！

- ①ゆっくり10まで数えたら「少し落ち着いた？」と声かけ
- ②お互いにイライラがおさまらなければ、少し距離をとる
- ③落ち着いたら「仲直りしようね」と抱きしめながら、乱暴な行動をしたことを注意する

言い換えに挑戦！

忙しい育児の中では、なかなか心の余裕がもてないかもしれません。イライラしてつい子どもにキツイ言葉を言ってしまい、ひとり反省会なんてことも。普段から、子どもの心に響きやすい言葉を意識することが大切です。

*「廊下は走っちゃダメ！」→「廊下は歩こうね」

*「大きな声で騒がないで！」

→「アリさんの声でお話しようね」

*「何度言ったらわかるの！」

→「3回言ったよ。そろそろコチョコチョコ虫が来るよ」と言ってコチョコチョコ。楽しくできるように促します。

