

LINE登録特典

子育てに役立つコミュニケーション 7つのポイント



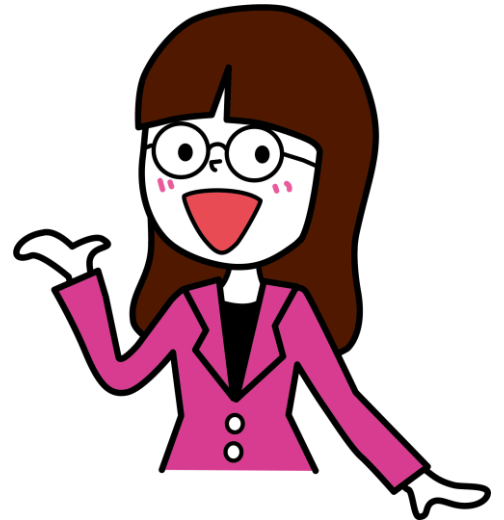
① 子どもの話にしっかり耳を傾ける【傾聴】

ママは、子どもの話に耳を傾けていると思っていても、
子どもは「ママはちっとも話を聞いてくれない」と答える子が多いのはなぜでしょうか？

「聴く」技術を身に付けると、子どもが変わります。
コーチングスキルは「聞くが9割」と言われているくらい、コミュニケーションの
土台となる部分です。

- ・話を聴くときは、目線を合わせる
- ・うなずきやあいづちを入れながら聴く
- ・最後まで、子どもの言葉をさえぎらないで聴く

信頼関係を築くためには、まず【傾聴】からはじめてみて下さい。



② ありのままを認める【存在承認】

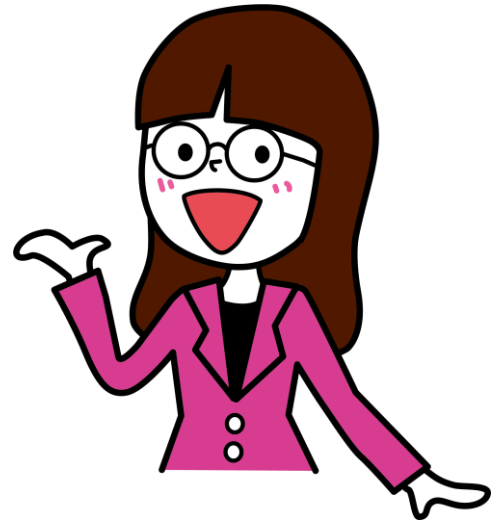
承認には、【結果承認】【変化承認】【存在承認】があります。
成果を出したときには、それに関して褒めることはあっても、
評価を加えず、子どものありのままを認めること（存在承認）のチャンスは
少ないかもしれません。

「存在承認」は、

- ・ママが見てくれている！という心強さ
- ・自分はできる！という自信

につながっていきます。

子どもの自己肯定感を上げるために、存在承認はとても効果的です。



③ 相手に伝わる伝え方【フィードバック】

私たちは、つい感情的になって子どもを叱ったり、声を荒げてしまうことがあります。
「叱ったあとに自己嫌悪」となってしまうパターンも多いことでしょう。

そんな時、ぜひ【フィードバック】の技術が役立ちます。
【フィードバック】とは、相手が外界に向けて伝えていることをそのまま返すことをいいます。

伝え方ひとつで、子どもに響いたり、響かなかったりすることを考えると
このスキルを、ママが身につけていると、子どもは自分で考える力が育っていきます。

- ・いつになったら勉強するの？ → ゲームを20分やっているね。
- ・ママには、本気が伝わってきたよ。
- ・どうしていつも忘れ物をするの？ → 二日続けて忘れ物をしたのね。



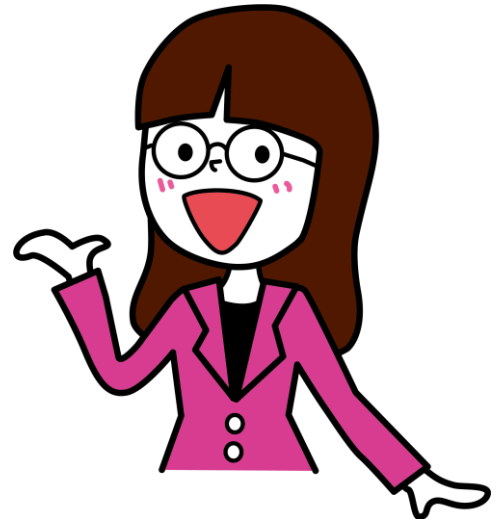
④ 子どもが考える力を育てる【質問力】

人は質問されると、思考を整理したりイメージを広げたり、また、視点を変えて物事を考えられるようになっていきます。

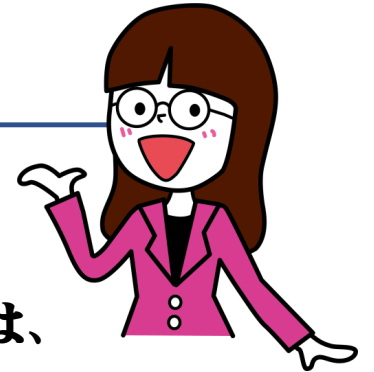
ただ、現状は、聞き手が自分の不安や疑問を解消するため《自分のための質問》になってしまっていることも多いです。

ぜひここは、《相手のための質問》に意識を向けてみてください。

- ・その時、どんなことを考えていたの？
- ・今の自分を、もう一人の自分が見ていたら、なんて言いそう？
- ・今、自分の問題だと思っていることは何かある？
- ・今までに、同じようなことでうまくいったことはある？
- ・どんなやり方でやってみる？
- ・自分にもできそうと思うことは どんなことかな？



⑤ 自分の状態に意識を向ける



相手とうまく付き合う前に、まずは自分とうまく付き合うことが大事。

子どもにイライラするとき、その根っこを見ると自分の問題だったなんてことは、ありませんか？

対人支援に最も重要なことは、自分自身を整えておくことです。

自分の状態が不安定な時、果たして子どもに良いサポートができるでしょうか？

子育ては長期戦です。ましてや、受験のサポートとなると責任重大。

だからこそ、自分を満たし、しっかりエネルギーを蓄えておくことは必須！！

ママが、毎日幸せに満たされてれば、子どもに十分なエネルギーを注ぐことができます。

「子どものため」と思うなら、まずはママが自分の状態を知っておくことが大事です。

⑥ 怒りは二次感情



イライラがたまって、ついつい子どもに当たってしまう...なんて話をよく聞きます。そんなとき、子どもは「自分のせいでママが怒っている」と感じてしまいます。

ではなぜ、あなたはその時《怒り》を感じたのでしょうか？

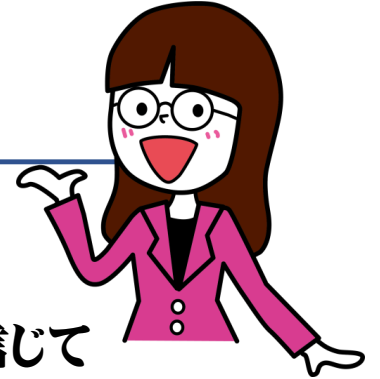
《怒り》は「二次感情」です

実は、その前にあなたが感じた《不安》《心配》《つらい》《苦しい》《悲しい》といった、「一次感情」が、「心の器」に一杯になると、怒りという「二次感情」が、溢れ出します。

自分の不安な気持ちに対して、子どもが応えていない。それどころか、自分の不快な気持ちを増す言動をとっていることで、わかってほしい、伝えたいという気持ちが、怒りというにつながっています。

まずは、あなたの根っこの気持ちにもしっかりと寄り添ってあげてくださいね。

⑦ 子どもを信じる



あなたは、お子さんを信じることができますか？

お子さんに必要なのは、評価やアドバイスをする人ではなく、自分のことを信じて見守ってくれる人です。

あなた自身、自分のことを信じてくれない人の言葉を、素直に受け取ることができるでしょうか？

どんなことがあっても、ママは私（僕）の味方だと思えているお子さんは強いです。

ある書物に、罪を犯した人に、なぜ更生できたのかとインタビューをされた記事が載っていました。その人は「自分のことを信じている母親をもう裏切りたくなかった。だから、もう一度やり直そうと思った」のだそうです。

ぜひ、お子さんを、心から信じられるお母さんになってくださいね。