

「ステイホーム」～自宅で楽しく過ごすために～

- ・臨時休業措置が2週目となり、少しずつストレスが溜まってきているのではないでしょうか。そこで、家族みんながイライラせず、楽しく会話できるヒントを紹介します。

1 「ありがとう」と「うれしい」は、人間関係をよくするために使いたい言葉
夫婦関係や親子関係では、相手が「やってくれて当たり前」という考え方でいると、二つの言葉が出てきません。「してくれて当たり前」と思っているから、「してくれなかったとき」に腹を立てることになります。「これくらいのことをするのは当たり前だろう」、「言わなくてもしてくれるはず!」といった言葉が出るようになると、イライラが大きくなります。子どもがお手伝いなど少しでも役に立つことをしてくれたら、「ありがとう」「うれしい」という言葉を掛けましょう。家庭が温かい雰囲気になります。

2 ほめるコツ

- ①60秒ルール～子どもの行動のすぐ後に、具体的にほめます。(行動の変容は60秒以内の周りの反応で決まります)
- ②25%ルール～結果よりも子どもが努力している過程に注目してほめます。(子どもの自信とやる気につながります)
- ③3回ルール～人は同じことを3回ほめられると暗示に掛かりやすくなります。(ポイントは行動を実況中継することです)

大好きな人にほめられると、更に効果はUPします。

3 選択肢を与えて、子どもが選ぶ(やる? やらない? はNG!)

●お母さん:「片付けする? しない?」

子ども:「いやだ、やらない」

○お母さん:「一人で片付ける? お母さんと片付ける?」

子ども:「お母さんと片付けるよ」

やってほしいことを提示する。本人が選ぶと自分の意思が通ったという満足感が得られ、実行しやすくなります。

4 男女別の言葉の掛け方

男子は「根拠」と「具体的」がポイント、女子は「情緒」に訴えます。

男子:「一人でブロックを片付けたね、えらいぞ!」

女子:「みんなのためにブロックを片付けてくれて、優しいね!」

キーワード 男子～S(さすが) O(お願い) S(すごい)

女子～A(ありがとう) U(うれしい) T(助かった) O(おかげで)



5 「の」の字の哲学

●悪い例

A:「ああー、今日は疲れた」 B:「私だって疲れているのに・・・」

○よい例

A:「ああー、今日は疲れた」

C:「ああそう、今日は疲れたの」(悲しいの、苦しいの等、「の」は相手の感情を受け止める力があります)

- ・かつの校では保護者面談がほぼ終了し、「個別の指導計画」や「年間指導計画」が完成間近です。計画を実践して、評価・改善するためには、学校の主役である子どもたちがが必要です。5月6日に臨時休業措置が解除され、再び学校に子どもたちの元気な声が響き渡ることを心から願っています。