

==おだやかな言葉かけ==

このところ、朝晩すっかり涼しくなってきました。夏ももう終わりが近づき、少し寂しさも感じます。皆さんはいかが過ごされましたか？

さて、今回は、子どもに声をかける際の簡単なポイントを一つお伝えしたいと思います。この夏親戚の子どもたちが集まった際に、成り行きで私が面倒をみる羽目(?)になり、騒がしい子どもたちをなんとか収めようと、汗をかきながら多用した言葉かけです。それは・・・

「××しないでね」

ではなく

「〇〇してね」

と、否定ではなく、してほしいことを言葉にして伝えるというものです。毎日の中で、皆さんもそのように伝えていることは多いと思います。

「走らないでね」→「歩いてね」

「騒がないでね」→「もう少し声を小さくしてみようか」

「おもちゃとらないのよ」→「かして、ついでいえるかな？」

「たたかないよ」→「何が嫌だったか〇〇ちゃんに言ってごらん」

その場がどれほどの様子だったかこの例で分かってしまいそうですが(笑)、イライラしながら否定ことばで伝えるよりも、子どもたちも自分でコントロールしようとし、云う事を聞いてくれやすかったように思います。

もちろん、子ども一人に対してもこの言葉かけはとても有効です。「これさわっちゃだめよ」と言われると触りたくなくなりますよね。「危ないから登らないで」と言われると登りたくなる。子どもってそういうものでしょう(笑)。

上記の例では、してほしいことを伝えるだけでなく、場合によっては、内容を具体的に伝えている場合もあることに気づかれると思います。

どういう言葉で伝えるか、どこまで具体的に伝えたら伝わるか、お子さんにも試してみたいはいかがでしょう。(臨床心理士 藤井あづさ)