

保護者のみなさんへ

親の言葉は子どもにとって最大の環境Ⅱ

子どもは、親のことが大好きです。親が子どもに言ったこと自体覚えていないような言葉でも、子どもは親の気持ちを読み取ります。そして、よくも悪くもそれに影響されながら育っていきます。

今回は、教育評論家 親野智可等(おやのちから)(本名・杉山桂一)さんの著書「親の言葉100」から親の言葉がけについて昨年度に引き続き考えてみたいと思います。

“はじめから” から一節を紹介します。

(前略)

子育てで一番大切なことは、親子関係をよくすることです。

それではじめて子どもの自己肯定感が高まるからです。

では、どうしたら良好な親子関係を築くことができるのでしょうか？

そのためにはとにかく大事なものは、親の言葉を変えることです。

言葉を変えれば親の愛情が子どもに伝わるようになります。

そして、「愛されている」と実感できた子どもは、自分の存在を肯定できる「自己肯定感」と自分以外の人を信頼できる「他者信頼感」が同時に育ちます。

この2つをもっている子どもは、自分がやりたいことを自分で見つけられ、主体的に取り組むチャレンジ精神や努力を継続する力が身に付きます。

また、他者と上手にコミュニケーションをとって協力する力も自ら育みます。

こうした力が、子どもの人生を充実したものにしてくれるのは間違いありません。



“第1章 親の「イライラ」から出る言葉” から紹介します。

毎朝怒鳴って「起きなさい!」「早く支度して!」はケガなどの危険をともなうことも

→ **チェンジ** 朝の気持ちは一日引きずる。
朝だけは怒らないと決めるのもいい

いくら叱っても生まれながらに朝が苦手な子ども**いる**

朝から叱られて暗い気持ちで家をでると、もやもやした気持ちを引きずりながら道を歩くことになります。うつむき加減になって視界が狭くなり、まわりがよく見えなくなります。登校時間は通勤ラッシュの時間でもあり、これは実は、大変危険なこと。

また、「何時だとおもっているの!あと5分だよ」という急かし方も問題。子どもは「わかっている」と答えますが、本当はわかっているのではありません。子どもは生活経験が少ないので、大人ほど時間の観念が発達していません。「あと5分」と言われても、その5分でどれだけのことができるのか、わかっているのではありません。これには「模擬時計(画用紙にアナログ時計の絵を描いて、目標とする時刻の針を描き込んだもの)」が有効。

イギリスの研究で朝型・夜型は遺伝子レベルで決まることが判明。遺伝子的に自分で起きられない子どももいます。朝弱い子は、「いい天気だよ。今日も元気にがんばろう」と明るく起こすと、親子関係が間違いなくよくなります。



“第2章 親が「よかれと思って」言う言葉” から紹介します。

子どもにうそをつかれたとき「**うそは許しません！**」^{おおげさ}大袈裟にとらえて叱ってしまうので逆効果

→ **チェンジ**

**子どもはうそをつく生きもの。
うそは軽く流すほうがお互いの
ため**

子どものうそは自分を守るため

**あまり深刻に考えすぎると親子関係
が悪くなる**

子どもは大人と違って問題を解決するための経験も能力もありません。だから子どもはついついうそをついてしまうのです。洋の東西を問わず、子どもはうそをつく生きものです。パパもママも小さいときはうそをついていたはずです。

しかし、親は子どものうそが許せません。子どものうちに正直にしないでほしいからです。小さなうそも謝るまで問い詰めたり、うそを暴こうとしたり。しかし、こういった親のもとで育った子は、結果巧みにうそをつくようになるので、逆効果。自分を守るためについたうそを必要以上に責められると、親に対して不信感を抱いてしまいます。

叱られるからうそをつく

うそをつくのは、本当のことを言うと叱られると感じているから。つまり日々の親子関係が大事。日頃から親が子どもに寛大で共感的な接し方をしていれば、子どもはうそをつく必要がなくなります。



“第4章 「大切にしたい」親の言葉” から紹介します。

「がんばっているね」のひと言で子どもの自己肯定感があがる

→ **チェンジ**

**「がんばれ」は逆効果になることも。
「がんばっているね」でやる気を高める**

**「がんばれ」よりも「がんばっているね」の
ほうが子どもは何倍もうれしい**

「がんばれ」は本人が「これからがんばるぞ」と思っているときは励みになる言葉です。でもときには、「努力が足りないと言われた」と感じたり、プレッシャーになったりもします。また、がんばりすぎてしまう子や、思春期近い子にとっては逆効果になることも。

一方で「がんばっているね」という言葉は、今の状態を丸ごと肯定する言葉です。ありのままの自分を肯定してもらえると、自分でも自分を肯定できるようになります。そういった言葉をたくさん投げかけてもらえた子は自分に自信が持てます。嫌々宿題をやっているときや、子どもが嫌なことをがんばっているときも、「がんばってるね」がおすすめ。気持ちが前向きになり、意識が湧いてきます。

親も自分に言い聞かせて

子育ては本当に大変。たまには「わたし がんばっているね」と自分に言ってあげて。

