

コラム 子どもの心と自信を育むコーチングコミュニケーション

一般社団法人 マザーズスマイルアンバサダー協会 代表理事 河野郁代

子どもの可能性を伸ばしたい、のびのび元気に育てほしい、幸せになってほしい。

ニコニコ笑顔でたくさんほめて、子どもの自信を育みたい。

なのに、気がつけばガミガミ怒ってばかり、

ほめて育てたいのに、ほめるところがみつからなくて、余計にイライラしてしまう、という声をよく耳にします。

どうしてニコニコ笑顔で子育てをすることが難しいのでしょうか？

私たち親には、子どもによくなってほしい、こんなふうに育てほしい、という期待や願いがあります。

子どもが友達とうまく遊べていない様子を見ると、このまま大きくなって友達ができなかったらどうなるのだろう？など、不安や心配でいっぱいになってしまったり、話しかけても生返事ばかりで、何を考えているのかわからなくてイライラしたり。

子どもには幸せになってほしいからこそ、子どもの気になることや、問題と感ずる行動にばかり焦点があたり、なんとかしてあげないといけない、解決してあげなくては、と一生懸命になってしまうのではないのでしょうか？

【子どもの生きる力を育もう】

人はそもそも自分で解決する力をもっている、というのが子育てコーチングの考え方です。子どもには子どもの考えがあり、やりたいこと、なりたい自分を持っている。親も本人もまだ気づいていない子どもの可能性を、毎日の暮らしの中で丁寧にコミュニケーションをとっていくことで、大切に育んでいくこと。子どもが自分で考えて、自分で決めて、自分の足で一步一步進むことをサポートするのが親の役割だと考えます。

「親の言うことに従わせなくてはならない」、という意識ではなく、親と子を横の関係でとらえ、立場は同じではありませんが、子どもを一人の人間として尊重し、対等に接する事で子どもの自主性を伸ばし、子どもの自己肯定感を育みます。

自己肯定感が育まれた子どもは、自分という存在に自信を持つことができ、自分も相手も大切な存在だと認識するため、思いやりや優しさ、理解力、生きる力も育まれます。

またお母さん自身もそんな子育てを通して学び、自分への信頼を高めることができます。子育て期間に子どもだけではなく、自分自身も成長することができることも子育てコーチングの大きな目的です。

【子どもの言葉に耳を傾けよう】

幼稚園 小学校 中学校 高校等、子どもは子どもの社会の中で、1日のうちの3分の1の時間を過ごしています。

そんなお子さんの事を お母さんはどれくらい理解できていますか？

子どもは子どもの社会の中で 様々な経験や想いを味わっています。

今日一日、どんな経験や想いを味わったのでしょうか？

子どもの将来の幸せを願うあまり、子どもの「今」を否定してしまっていないか？

「こんなふうになってほしい」という親の期待は、ひとまず横において、お子さんが「今、どんなことを考えているのか？」「どんな夢や希望を持っているのか？」に、焦点をあてて、子どもの話に耳を傾けてみましょう。

楽しいこと、嬉しいことは、話すことでさらに楽しさが増えますし、失敗したこと、イヤだったことを話すことは、自分を見つめ、経験から学ぶチャンスになります。

子どもにとって、親に話を聴いてもらうことは、喜びであり、安心感と自己肯定感につながります。また、自分が考えていることや感じていることを存分に話すことにより、頭が整理され、自分の言葉を自分で聴くことで、自分に対する気づきが深まるのです。

親も、子どもの話に耳を傾けることで、子どもの気持ちがわかったり、自分自身の思い込みに気づいたりすることができます。

親と子どもが何でも話し合える信頼関係を築くことができると、余計な心配をすることが減り、トラブルも小さなうちに対処することで、大きなトラブルを未然に防ぐことにもなるのです。

【失敗を怖れない心を育もう】

子どもの特権は失敗ができることです。

「テスト 60 点だった」

お子さんのこの言葉に、あなたはどんなふうに反応しますか？

「えっ？ だから言ったでしょ、もっと早くから……」

「……」

これでは、子どもがそのことで何を感じているのか、どうなりたいと思っているのかを、聴くことはできません。

「テスト 60 点だった」

「そう、60 点だったの。あなたはそのことをどう思うの？」

「うん、まあまあやな」

「まあまあなんやね。そうか、次はどうなったらいいと思ってるの？」

「もっといい点を取りたい」

「次はもっといい点を取りたいと思っているのね。すごいね！！ 何点だったら嬉しい？」

「そうやなあ、75 点かな」

「おお、素晴らしい！！ 今より 15 点あげたいと思っているのね！！ その気持ちが、お母さんは嬉しいわ。何があればいけそう？」

「そうやなあ～、(以下、省略)」

60 点という結果ひとつにしても、お子さんはきっと何かを感じているはず。次へつながる

大きなチャンスにしないともったいない。

「またそんな点数？ どうしていつも…」とその結果に焦点を当てて叱る前に、お子さんがそのことをどう思ったのか、どんな気持ちになったのか？ に意識を向けて、お子さんに聴いてみましょう。

★まあまあだった

★こんなはずじゃなかった、悔しい

★なんともおもわなかった

★60点とれてうれしい。

いろんな答えが返ってくると思います。

どんな答えが返ってきても、お子さんがそう「感じた」事実を受け止め、認めます。

結果を責めてみても、言い訳しか返ってこないでしょう。事実をありのまま認めて、次はどうなればよいかを考えればよいのです。

テストの点数に限らず、忘れ物、遅刻、友達とのトラブルなどなど、子どもはさまざまな経験をすることで、感情を味わい、学び、成長することができます。

失敗を失敗として終わらせず、学びに変えていく。

喜怒哀楽を味わう事も その後どうなればよいかを考え行動する事も

それこそが子どもの力を育むことなのです。

【自信を育む言葉をかけよう】

お子さんがこの世に生まれ はじめてこの手に抱きしめた時の喜びをおぼえていますか？

子どもに必要なのは、お子さんを愛おしいと感じたその愛そのものなのです。

名前を呼んだり、あいさつをしたり、行ってらっしゃい、おかえりの言葉をかけてくれる、そんな存在がいることこそが、子どもに安心感と自信を与えます。

子どもの駄目なことばかりを言葉にすると子どもは自信を失うことになり

子どもの素晴らしいことに目を向けて言葉にすると子どもの自信になるのです。

人間にはいいところもそうでないところも存在します。

お母さんがお子さんに関心を持ち、

「この子のすばらしいところはどこだろう？」とみつけながら過ごしてみる。

できないこと、欠けているところを探すのではなく、お子さんの素晴らしいところをたくさん見つけて、お子さんの一番のファンになることから はじめませんか？