

シン幸せアツプ

子どもが伸びる 言葉かけのスキル

NHKの番組で「声かけの黄金ルール」が紹介されていました。

△ネガティブトーク（これを続けると子どもは反発し、無気力になります）

- ①命令 「早く食べなさい」「これを書きなさい」
親が会話の主導権を握り、子どもは支配された気分になります。
- ②質問 「宿題はやったね」「何書くかわかったやろ」
命令や否定のニュアンスが含まれることがあります。
- ③批判 「こんな点数じゃダメだよ」
子どもの自尊心を傷つけ、摩擦を増やします。

○ポジティブトーク（これを続けると子どもは自分から考え、行動します）

- ①褒める 「よく気づいたね」「さすがだよ」
子どもの成就感、達成感へとつながります。
- ②繰り返す 子どもが「約数と公約数の見つけ方はこうするんだよ」と言えば、
すぐに繰り返して「約数と公約数の見つけ方はそうするんだね」
子どもを受け入れ、理解したと伝わります。
- ③行動を言葉にする 宿題をしているところを見たら「君たち勉強してるね」
親の注目が伝わります。

1日5分、ポジティブトークの時間を取るだけでOK！

5分で始めるので気が楽ですし、思ったよりずっと効果があります。

子どもは、まだまだ人生が短いです。さらに、成功体験は少ないので、自分に自信がありません。そんな中で親にバリバリ批判的なことを言われると沈んでしまうことがあります。特に思春期前の7、8歳ぐらいは否定や批判に過敏に反応します。これを基本避けていただくと自信につながります。何歳から始めてもいいです。10歳でも、16歳でも、30歳からでもポジティブトークを始めても遅くはありません。

宿題をやっていないときは、あらかじめ宿題をやっていた時におおいに褒めておいて、やってないときはスルーする。ゲームなどをやっているときに「宿題を始める時間だよ」と簡単なインフォメーションを与える方がうまく取り掛かれます。

実際、番組である家庭が取り組んでみたら劇的に変わっていました。「今日から始めよう」が大事です。