

「元気いっぱい・笑顔いっぱい」

特別支援教育統括コーディネーター 加賀谷 勝

「子どもは笑顔の数だけ幸せになれる」

保育参観や学期末PTAに合わせて、子育てに関する講話の依頼が増えています。「子どもは笑顔の数だけ幸せになれる」をテーマに、保護者が明日から実践したくなるような内容を、楽しいクイズや演習を交えて伝えています。ある園での一コマを紹介します。

1 内容の一部

Q：どのように ほめますか？

いつも いい加減に食事のお手伝いをしている
凛ちゃん。今日は自分から進んでやりました。
どのような言葉をかけて ほめますか。

A 今日のはちゃんとできたね。えらいね

B おかずをこぼさないで盛り付けたね

C 頑張ったね。明日からも忘れずにやろうね

家庭でできること

1 生活のリズムを整える

- よい睡眠や朝食の習慣と、学力・問題行動には深い関連がある(朝食をとる子どもほど学力調査の得点が高い傾向にある)
- 朝起きて、食欲がないのは、身体が正常に働いていない証拠である(子どもと相談してルールを決める)

2 家族の一員として「役割」を与える

- 自分のやりたいことよりも、誰かのためにやるべきことを優先させる練習になり、自分の気持ちや行動をコントロールする力を身に付けることになる
- 「ありがとう」の言葉をかけて、ほめる機会になる

「ほめ上手名人」チェック

①子どもをほめるよりも、叱るほうが多い	はい・いいえ
②子どものほめところが浮かばない	はい・いいえ
③子どもが完璧にできたときのみほめる	はい・いいえ
④しばらく時間が経ってからほめる	はい・いいえ
⑤結果をほめる「1位取れてすごい！」	はい・いいえ
⑥他人と比較してほめる	はい・いいえ
⑦言葉だけでほめる	はい・いいえ
⑧子どもの好きなことを5個以上把握していない	はい・いいえ

家庭でできること

3 子どもに愛情が伝わるシンプルな5つの方法

- ・気付くこと(言いたいこと、してほしいことを受け取る)
- ・触ること(スキンシップは心の栄養である)
- ・見ること(子どもはいつも見てほしいもの)
- ・聴くこと(聴いてもらえるだけで心が安定する)
- ・言葉をかけること(言わないと伝わらない)

4 できないことは、一緒にやる、手伝う

- ・子どもには自立心があるので、どんなに手伝っても「自分でやりたい」という気持ちは消えない
- ・十分に甘えられた子どもは精神的自立も早い(しっかりと甘えさせることが自立の一番の近道)

上手なほめ方(4つのルール)

- 1 60秒ルール(行動の変容は60秒内の対応で決まる)
 - ・行動のすぐあとに、その場で、具体的にほめる
- 2 25%ルール(途中が大事)
 - ・結果よりも努力している過程を具体的に繰り返してほめる 書いたね→書いてる、書いてる(繰り返す)
- 3 3回ルール(複数の人がほめる)
 - ・人は3回ほめられると暗示にかかる
- 4 その子に応じたほめ方(他の子と比較しない)
 - ・優しい表情、温もりのある声のトーン、落ち着いた身振り・手振り、子どもへのリスペクトを示す関わり方

大好きな人にほめられると効果はUP ↑

家庭でできること

5 ほかの子どもと比較しない

- ・子どもは日々成長する(この先ずっとできないわけではない)
- ・我が子の特性に合わせて工夫すれば少しずつできるようになる

6 保護者から親(木の上に乗って見守る)になる

- ・子どもを「できない」存在として保護し続けると、自立を妨げる(保護者でいる限り、親から愛されるためには、子どもは「できない」存在でいるしかない)
- ・子どもの成長に合わせて対応を変えていく(子どもを信じる)

2 保護者の感想

子どもとの関わり方を見直すきっかけになりました。子育ての参考になり、子どもに向ける態度や言葉がけを今までと変えてみようと思っています。大人が笑顔でいると、確かに子どもはにこにこしているなあと感じました。

「〇〇しておけばいいんだね」「こうすればよかったんだな」と反省も含め、子育てを振り返るきっかけになりました。小さいのでどうしたいのかわからなくて話せないことがあります。うまく触れ合って笑顔を増やしたいと思います。

子育てについて振り返る時間になり、子どもと笑顔の時間を少しでも多くしたい意識が強くなりました。子どもの笑顔が親のパワーになるように、子どもも親の笑顔が元氣のパワーになるんだなと思いました。

しつけをしなきゃ！と叱ることに重点を置いて、褒めることが少ないことに気づきました。上手なほめ方ルールはすぐに実践できそうです。小さいことでもお手伝いをしてもらうことも取り入れて褒める機会を増やしたいです。

イヤイヤ期真っ盛りの我が子を叱ってばかりだったので、耳が痛くなりつつ、子どもを否定しすぎない方法で親子関係を築いていきたいと思いました。できることが増えたことを純粋にたくさん褒めてあげたいと思います。

普段どうしても余裕がなくなっていて怒ってしまうことがありましたが、少し言い方を変えてみたり、話しても伝わらないことは具体的に話してあげたりといろいろ学ぶことができたので、実践していきたいと思いました。



とれたて直送便



「キッズクラブぐんぐん」スタート！

今年度も小学校生活にスムーズに移行できるよう「キッズクラブぐんぐん」を計画しました。3町に加え、今年度から能代市のある子ども園でも実施します。活動内容は、文字や数の基礎的概念の学習、ルールのある集団遊び、小学校の先生のお話等です。「かっこいい1年生になるぞ！」を合い言葉に、楽しく学びながら、入学への期待感を高めていきます。