

まなびんぐ だより

2024.10.8

しのぶがおかしやがっこう がくしゅうしど うぶ
忍ヶ丘小学校 学習指導部

No. 6

子どもがネガティブな気持ちを伝えてきた そのとき、どう応える？

「友だちと席替えて離れてしまった」「クラスが離れてしまっせん」「学校行くのいやだな」「運動会の練習いやだな・・・」とこんな場面に出会うのは、子育てをしているなかでよくありませんか？

そんなとき、

でも、行ってみたらお友だちにも会えるし楽しいか

こんな風にやってみたらどうかな？

今から嫌って言っていて大丈夫かしら？

アドバイスしてみたり、励まして勇気づけてあげたりするけれど、なんとか頑張っほしい！これがずっと続いたらどうしよう。こんな気持ちになりませんか？

ネガティブな気持ちを受け止める時どうしても、「なんとかしてあげたい」という気持ちになってしまいます。しかし、ネガティブな気持ちってものはいけないのでしょうか？大切なのは、ネガティブな気持ちをもったとしても自分の気持ちを知り回復する力を持つことだと思います。まずは、『気持ちの言語化』をしてあげることとで回復する力を手助けしてあげましょう！

せんげつ わがや
先月、我が家でもこんなことがありました。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習いややねん。

こういわれて、理由をきいてみると「マッとはずかしいねん」といわれました。できない自分を見られるのが恥ずかしいのかなと思いましたが、どうもそうではない。どうしたものかと思ひあれやこれや試していくこと、約半月後。「そういえば嫌っていわれなくなったな。」そんなことに気が付きました。

さて、この半月間わたしがやってきたことといえば、『共感』『嫌な気持ちを言語化する』ことです。前向きな言葉かけをしたい気持ちをぐっところえ、ひたすら共感すること半月以上。子どもがいつの間にか自分のネガティブな気持ちに向き合い乗り越える力を少しつけた瞬間だと思っています。



うんどうかい れんしゅう
運動会の練習いやなんやね。

みられてどきどきするよな。

はずかしいときもあるよな。

どの言葉が子どものネガティブな気持ちにはまったのかはいまだに分かりませんが、子どもの中で抱いていた気持ちが言葉として当てはまり、向き合うことができたのかもしれません。

大人でもパートナーに、ネガティブな話をする時共感してもらったらすっきりすることもありますよね。結果が出るまで時間がかかることの方が多いですが、『共感』と『言語化』これをやってみてほしいと思います。まずは、子どもの言葉を繰り返すことから始めてみてはいかがでしょうか？