

子どもとの関わり方の一助となる言葉を発信していきます

## ～「怒る」と「叱る」～

二学期の真ん中は、子どもたちの問題が表面化しやすい時期です。楽しい行事が終わり、授業ばかりの日々が続くと、子どもも“イライラ”しやすいです。ご家庭では、いかがでしょうか？

感情的になる状態が“怒る”状態です。大人の気持ちが、冷静になっているときは“叱る”かもしれません。感情的になると、恐怖や圧ばかりが伝わりやすく、本当に伝えたかった事が伝わりにくいです。



叱る場面を減らすために、ひと工夫しましょう。

- ① 認めようとしている（ほめようとしている）目標は、高すぎませんか？

例：「お兄ちゃんは ○オで出来たのに。あなたは…」

⇒その子 その子で 違いがあるようです

- ② 感情コントロールの良いお手本としての 親さんのお姿はいかがですか？

一番は、子どもが、感情コントロールできたときに、しっかりほめる

例：「○○ちゃん、よく我慢したね」

- ③ 行動の事実を伝える。背景の気持ちの理解

例：「イライラした気持ちは、分かるよ。でも、だからと言って、叩くのは良くないね。

イライラしたときは、今みたいに気持ちを言ってちょうだい」

ポイント★行動は× でも、子どもの存在は否定しない。（人格否定しない）

- ④ 語りは、コンパクトに

ポイント★子どもの視線に、楽しいことや刺激的なことがある環境や心が落ちついていない時に話しても、効果が薄い。

## ～ 怒ると叱る ～

大人が落ち着くことが大前提

6秒 我慢すると人は 落ち着くことができるそうです

- 子どもに対する 期待値 目標が高すぎる…
- 大人が見本（感情コントロールもよいお手本もすべて 見て学ぶ）
- 行動の事実を伝える（大切なこと…背景の気持ちの理解）
- 子どもへの語りは **具体的**で わかりやすく **短く、今に**焦点を