



あっとわん

第115号
通信

あっとわんは子育て支援の団体です。親と子のエンパワメントを応援しています。 2013年6月28日発行 46,370部



「切り替えことば」は 子育てする時のヒントになりますよ。

子育てをしている時、ほめたり、叱ったり…あの手この手で関わっている日々だと思います。ほめるばかりでも良くないし、叱ってばかりも疲れてしまう…大切なのは、自己肯定感を育てていくことや、この先のいろんなことがあっても、それを乗り越えるための心の体力を養っていくための素地作りなのかなと思っています。そんなふうに親は願っているものの、なかなか簡単にはできないものです。試行錯誤の日々ですが、「切り替えることば」の意味を知るとは子育てのヒントになると思います。そんな本からのご紹介です。

Contents

1章 違う刺激に気持ちを向けさせることば

「いたいのいたいのとんでいけ」・・・さわる刺激で気分転換
「トントンね」・・・リズムで安心する

2章 区切りや優先順位をはっきりとさせることば

「泣くのはおしまい」・・・終わりをうながす
「これでいいよ」・・・だじょうぶと伝える
「〇〇したら今度は◇◇ね」・・・やるべきことを整理する
「〇番目にやってほしい」・・・順番を示す

3章 気持ちを表すことば

「おいしいね」・・・価値観を共有する
「仕方がないね」・・・前向きな気持ちにする

4章 気持ちの強さをコントロールできるようにすることば

「黙って聞こうね」・・・ルールに従う
「半分力で投げてごらん」・・・調整力をつける
「〇歳はお兄さん」・・・期待されている内容を知る

目次を見るだけでもなるほどっ！
て思えますね。一部ご紹介です。

5章 待つことを通して、がまんする力をつけさせることば

「手はおひざ」・・・よく見て、よく聞いて学ぶ
「あとで」・・・期待しながら待つ

6章 いまの視点を変えさせることば

「ほしいものはなに？」・・・期待し行動する
「約束する」・・・決まりをつくる
「～かもしれない」・・・やわらかい見方をする

7章 気持ちや思いをはっきりとさせることば

「いや」・・・正直に気持ちを表す
「わからない」・・・伝わるようにいう

8章 報告や確認で自身をつけさせることば

「きのうなにをしましたか？」・・・子どもへの関心を示す
「これでいい？」・・・まわりから学ぶ

『感情をつまぐ伝えられない子への
切りかえことば22』
湯汲英史著 すぎき出版

あっとわんの Facebook ページができました！

<http://www.facebook.com/npoatone>

いいね！
してね！

あっとわんのホームページが新しくなりました！

<http://npo-atone.jimdo.com>

あっとわん春秋

社会を変えたい！地域を変えたい！こうなったらいいのに…！という想いを持ち、活動を始める人は多いと思います。その活動する形のひとつとして NPO があるのですが、NPO が思いがあっても、なかなか社会を変えることができない理由として5つのことが挙げられます。①権利を知らない②制度を知らない③調べられない④形にできない⑤思いを提案にまとめる力⑤伝えられないと言われています。簡単なようですが、これがなかなか難しいのです。▼同時に、子育て支援団体や子育てをしているお母さんたちも同じようなことが言えるのです。要するに社会の仕組みや、流れ、歴史的背景などをはじめ、自分自身が困っていることを客観的に見て、伝える方法や、伝える技術、みんなで話し合ってみようということなど、わかっているようでもなかなか簡単に行動できるものではないかもしれません。経験によって培われていくものだと思いますが、先に活動をしている団体に相談したりすることで、リスクヘッジの考え方が、ある程度回避することができると思えます。▼しかし、自分に興味のないことについて、理解しようとする姿勢が知らず知らず無意識に持っているかもしれませんが、自分の理解の幅と器(知覚)を広げていくがありません。

かわのゆみこ