



「子育て支援コラム」

平成30年度第3回テーマ
気持ちを言葉で表現すること

- ▼気温の下降とともに日没も早くなり、日に日に秋を感じる今日この頃です。
- ▼最近の保護者の皆様から子育てについての相談で、「子どもが気持ちや感情を適切に言葉で言えずに、行動化してつい手が出てしまうので困っています。どうしたら良いのでしょうか？」という質問が少なくありません。
- ▼家庭で家族以外の子どもと接することなく過ごしてきた子どもたちが、初めて同じ年齢の子供たちと集団生活に入るのは、幼稚園又は保育園に入園する時からでしょうか。そこで出会う友だちとどう関わったら良いか分からないということがあります。
- ▼入園以前に家庭でできる有効な方法は、保護者が子どもの気持ちに寄り添いながら子どもの気持ちを感じ取って言葉にしてあげることです。「あらあら、うまくいなくてがっかりね。」「じょうずに靴下履けてうれしいね。」「お兄ちゃんの持っている本が欲しかったのね、悔しいね。」という調子です。特に遊びの場面では葛藤的なことが多いものです。順番を守れる・守れない、譲れる・譲れない、待てる・待てないなど遊びの中で、気持ちを言葉で伝えてあげましょう！そして、子どもが我慢して譲れた時や気持ちの表現に成長の変化を感じたら、間髪を入れずにうれしさを伝えていきましょう。このことはコミュニケーションの練習として、幼児から集団での遊びが活発になる小学校中学年まで心掛けていて欲しいことのひとつです。
- ▼保護者の皆様、秋は実りの季節です。子どもたちの成長を見守っていきましょう。

(早川和子 はやかわ かずこ 臨床心理士、墨田区スクールカウンセラー)

