



# 子育て支援だより NO. 11



令和3年2月1日 アナタダこども園

子育て支援センター長 原

寒い日が続いていますが、体調はいかがですか。お天気がいい日は、外遊びも取り入れていきたいと思ひます。相談の場合は、登降園の際などにお声かけ下さい。一人で悩まず、まずは、言葉にすることで自分の心の整理もつきますよ。

## 「子どもを伸ばす声かけ10の心得」パート③

～子どもの可能性を伸ばす言葉、つみとる言葉～岸 英光 著より抜粋～

### ※心得・その5・・・子どもを混乱させるダブルバインドメッセージ

・子どもを混乱させ、不安にさせる声かけが、ダブルバインドメッセージです。「勉強しなくてもいいけど、ロクな大人にならないわよ」がそれにあたります。

例えば子どもに「なぜいたずらばかりするの？」と聞いた時どんな答えが返ってくるでしょうか。子どもがいたずらをするのには深い理由はありません。ただそれがしたかったからです。しかし、ここで「したかったから」と子どもが答えたら、たいいていの親はもっと怒ったりします。

子どもは質問されたから答えたのに、答えたら怒られた。これが「ダブルバインドメッセージ」です。ダブルバインドとは、ダブル=ふたつ、バインド=はさまれる、つまり「板ばさみ」という意味の言葉です。質問をしておいて、答えたら怒る。これは子どもに、「答えろ」「答えるな」というふたつのメッセージを同時に送っていることとなります。子どもは親の態度が理解できず、混乱して動けなくなったりします。

「お母さん、このケーキ食べていい?」「食べなさいよ、勝手に!」この声かけの時、お母さんは笑顔ではないでしょう。不機嫌そうか、怒っているかのどちらかだと思います。

忙しい時に子どもに話しかけられて、このような態度をとってしまうことは、どこの家庭でもあるのではないのでしょうか。

でも、あなたは同じように言われて、ケーキを食べられますか。どちらにも決められない状態で、ストレスを感じるのではないのでしょうか。

ダブルバインドメッセージでは、子どもは実際の親の言葉より、態度や行動を本当のメッセージとして受け取ります。親が本当は何を言いたいかつかみ取ろうとして、常に親の顔色や機嫌をうかがうようになり、自分の気持ちや考えを抑えつけて、親の気に入るように行動しようとしたりします。

親以外の人の言葉にも、何か裏のメッセージがあるのではないかと、言葉をそのまま受け取れなくなり、社会に出て人と、うまくコミュニケーションを取れなくなる可能性もあるのです。

ダブルバインドメッセージを防ぐために親は、自分の言葉と、態度や行動を一致させるように心がける必要があります。

### ※心得・その6・・・「私メッセージ」を伝える

・本当に人の気持ちがわかる子どもになってほしいなら、人の気持ちがいったいどう動くのかを、親が子どもにきちんと教えていかなければなりません。私は、こう思っている。私はうれしい、悲しい。子どもには自分の偽りのない感情を伝えられるように練習していくことが必要です。自分の気持ちを伝えるメッセージを「私メッセージ」といいます。私メッセージでは、自分の気持ちを4つのステップで相手に伝えます。

1、自分がこうしたいと考えていることを伝える(背景・意図) 2、現実に起こったことを、起こったこととして具体的に伝える(事実) 3、今起きている現実で、自分に起きている影響を具体的に話す(影響) 4、自分の心がどうなっているか。悲しい、寂しいといった気持ちだけを伝える(気持ち)

「○○だからいい子」は、YOUメッセージ、「私」が主語の「私メッセージ」に対して「あなた」が主語になるメッセージです。

「私メッセージ」で子どもの行動で自分にどんな影響があり、どんな気持ちになったかを伝える、子どもは「自分が取った行動が親に影響を与えて、喜んでもらった」と実感できます。「ほめる」のではなく、「認める」のです。

## 2月のさくらんぼサークルの活動内容(10:00~12:00)

(17日からサークルを再開しますが、対象は町内在住の方のみです)

サークルは、15日(月)もお休みになります。

0歳児すみれ組さんが遊びに来ました。

月曜日	水曜日	金曜日
(1)おやすみ	(3)おやすみ	(5)おやすみ
(8)おやすみ	(10)おやすみ	(12)おやすみ
(15)おやすみ	(17)ボールプール遊び	(19)おひなさま製作
(22)室内遊び	(24)室内用砂遊び	(26)園庭遊び



(日 時) 2月19日(金) 10:00~12:00

(内 容) 「おひな様製作をしよう」

・かわいいおひなさまを作って飾りましょう。

製作に入れない場合は、0歳児は、お母さんと一緒に過ごすことができますよ。

