

子育てひとくちメモ8, 「勇気づけの方法」

○貢献に感謝する

子どもの適切な行動、あるいは適切な側面を探します。不適切な行動にはすぐ目がいけますが、適切な行動は、意識して探さないと見逃します。「叱る・罰する」のは、まさに不適切な行動・側面に注目しています。人は注目される行動を増やしますから、叱っても罰しても不適切な行動がなくなるわけではありません。不適切な行動にはなるべく注目しないで、適切な行動を探して注目しましょう。声をかけましょう。適切な行動というのは、まず貢献している（役に立っている）ことです。例えば、食後の後片づけを手伝ってくれました。どうしましょうか。「助かったよ。ありがとう」、「手伝ってくれて嬉しい」と言いましょう。朝起こさなくても起きてきた。どうしましょうか。「一人で起きてくれて助かったよ。ありがとう」と感謝しましょう。勇気づけるための最も効果的な方法は、子どもが貢献したことに感謝することです。

(津山工業高校スクールカウンセラー：大森 浩)