

Magic words motivating kids

子どもが
やる気になる
7つの魔法のワード

PRESENTED BY 親子の読書コーチあんこ

こんにちは。親子読書コーチのあんこです。

子どもって自分のやりたいことや興味のあること以外はなかなかやってくれないもの。

それは大人と違ってまだ「やらないといけないこと」を実行するための意志力がついていないからなんです。

とはいって、今すぐ子どもにやる気になってほしい時もありますよね。

今日は子どもの視点に立った「やりたくなる」言葉をお届けします。
上手にやる気を引き出せば、あなた自身も怒らず、焦らず、穏やかな笑顔でいられるはず！

今日からお子さんとあなたの笑顔を増やしていきましょう。

では早速次のページから紹介していきます



「どうしたい？」

WHAT DO YOU WANT TO DO?

子どもの意見を聞かずに、親が「こうした方がいいよ」、「こっちのがいいんじゃない？」と誘導してしまうのはよくあること。

子どもに失敗してほしくない、もしくは親の自分が恥ずかしい思いをする、そんな思いからつい言ってしまっているのかも知れません。

しかしそうすることで起こるデメリットは

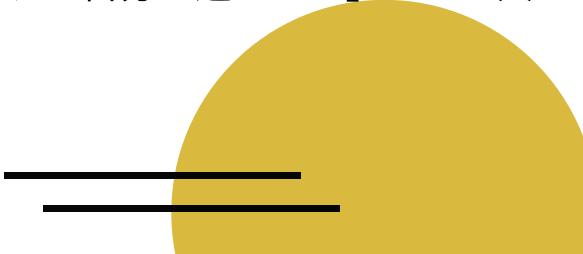
- ・うまくいかなった場合、親のせいにする
- ・自分の判断に自信が持てない大人になる
- ・親が気に入るかどうかで判断するようになる

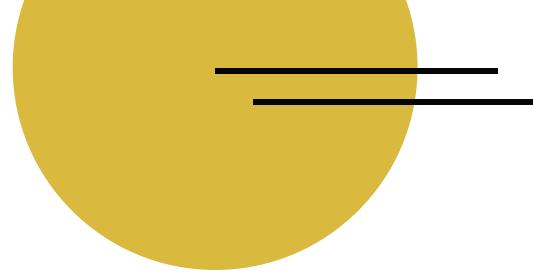
逆に自分で選択したものであれば、多少うまくいかないことがあったり、面白くないことがあっても、自分で好転するようになんとか努力します。

選択は自由を手に入れることです。大人であっても、初めから決められたセットを買うよりも、自由にカスタムできます、と提示された方が遙かに魅力的に感じるのではないかでしょうか。

また子どもにとっては”思い”を尊重されている、という承認欲求も満たされます。

例え、限られた選択肢からの選択であっても、「自分で選ばせる」ことは大きなメリットになります。





「どうして？」

WHY DID YOU DO THAT?

「なんでこんなことしたの！？」 「どうして言った通りにしなかったの！」

子どもが泥水の中にダイブ！お友達を叩いた！やるはずの宿題をまだやっていない。

大人には当たり前のことができない、思いもしないことをでかす・・・それが子どもです。

自分の頭の中と子どもの頭の中は全く別のものだと考えましょう。

やってしまった後に、ハッと自分は悪いことをしてしまった、怒られる・・・と子ども自身も気付いていることも少なくありません。

そんな時に、こんな風に頭ごなしに責められてしまったら何も言えなくなってしまいます。

まずどうしてそうなってしまったのか、子どもの言い分を聞くように。

その時気をつけてほしいのが「問い合わせない」「責めない」こと。

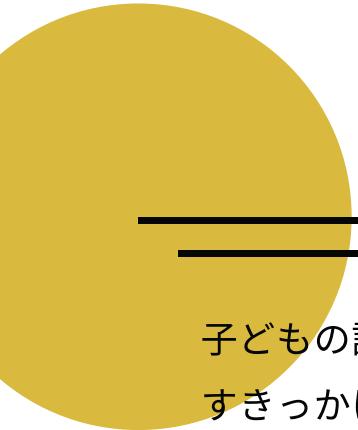
「あなたの気持ちを知りたい」「あなたのことが知りたい」という落ち着いたトーンで聞いてあげてください。本当に何か理由があったのなら無駄に怒ることも防げます。

子どもが言い訳を言い始めてイライラすることもあるかも知れません。

そんな時はお寺のお坊さんになった気持ちで、「なるほど、それは一理ある。」と一度受け止め、次からの対策や気をつけるべきこと、違う人の視点を教えてあげましょう。

「なんだね」

I SEE YOU

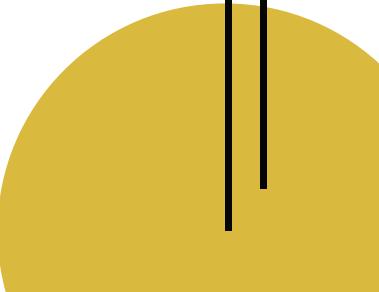


子どもの話を聞かずに、こちらの意見や怒りを頭ごなしにぶつけてしまうのは、子どもが心を閉ざすきっかけになってしまいかねません。

まだ言語能力が未熟な子どもは状況説明がうまくできずに、言葉を探しているかも知れません。たどたどしくても、子どもの話をまずはしっかり聞きましょう。そして大人がこういうことかな?と的確な言葉に言い換えてあげると、子どもも自分の気持ちを表現することができてスッキリします。次からはこういうふうにいえば伝わるんだ”!という学びの経験にもなります。

大人から見て子どもが悪いことをしてしまった時も、先ほどの「どうして?」と組み合わせて子どもの思いを汲み上げてあげましょう。

親子の信頼関係ができてこそ、子どもも大人の話に耳を傾けてくれるのであります。



「一緒に～しようか」

LET'S DO TOGETHER

やってほしいことをなかなかやってくれない。でも、もう〇才なんだから自分で
できて当たり前。

そんな時は自分の「当然」だと思うことをリセットして子どもと一緒にやってみ
ましょう。苦手なことは誰でも腰が重くなりがち。それも意志力がまだ未熟な子
どもであれば、目の前の楽しいものの方へ逃げてしまいがちです。

「私も一緒に立ち向かうよ！」という子どもと同じ目線で、初めの一歩を踏み出
してあげてください。その時はなるべく子どもが自分でできた、と思えるように
こっそりサポートしてあげてください。全て親がしてあげる、のではなく、子
どもが自分でできた！と思えるのが鍵です。

やってみたら簡単だった。自分でできた。

そんな気持ちが自信に変わり、自立へと導きます。

「～できたんだね」

YOU GOT IT!

子どもが学校での出来事を報告してきた時、テストでいい点が取れた時、習い事で結果を出せた時、子どもが「褒めてほしい」「認めてほしい」と思いうかべるのはきっといつもあなたです。子どもは親に愛されたい、認められたい、と誰でも思っています。

目に見える結果を出したことに対して褒めるのは簡単です。

しかしもし試験や試合で思うような結果が出せない時に、どんな言葉をかけますか？

結果に対して褒めると結果が出せない時に自分はできない子なんだ、お母さんには認めてもらえない、と思ってしまう可能性もあります。

いい点や賞をもらった、試合で勝った時だけでなく、普段の生活からできたことを褒めてあげましょう。

やるべきことを当たり前にやっている時、優しさが見えた時、背が伸びた時（笑）、小さなことを普段から見ているよ、と伝えてあげることが子どもの自信につながります。

褒めるときは思わず口に出てしまった、みたいにさりげなくいうのがポイントです。

「えー、お皿下してくれたの？」 「え、もう宿題終わってるの？」って私も毎日言っています。

子どもが失敗した時、ミスをした時、結果を責めるのではなく、
「あなたしくないね」「いつもと違うね」と子どもの変化にまず
目を向けてみてください。

いつもならすぐに公園へ行くのに今日は行こうとしない・・・

何か聞いてほしいことがあるのかも知れません。

やらないといけないことにやる気になれない・・・

何か心配事があるのかも知れません。

いつもと違うことに気が付くために、親は普段から子どもに目を向けて
いなければいけません。

がんばったのに結果がついて来なかった、そんな時一番落ち込んでいる
のは子ども本人です。

子どもが安心してまた挑戦できるように、私たちは心配事や不調を解決
する方法と一緒に考え、見守ることが必要です。

「どうしたの？」

WHAT'S WRONG?

「ありがとう」

THANK YOU!

子どもはいつでも親に好かれたい、認められたい、褒められたいと思っています。直接褒められることが恥ずかしくなる年齢の子も、「ありがとう」なら抵抗なく受け取ってくれると思います。

「ありがとう」と言わればまた役に立ちたいと思うのは心理学でいう「返報性の原理」が働いている場面です。何かをもらったら、もしくはしてもらったら、相手に返したいと自然に思う心理のことです。

親子であっても、些細なことでも「ありがとう」を伝えればそれに対するポジティブな反応が返ってきます。

特別な時である必要はありません。

一緒に来てくれてありがとう。待っていてくれてありがとう。

そんな当たり前のことも「あなたのことが好きなんだよ」「あなたを大切に思っているよ」というメッセージは込めることができます。

失敗したらどうしよう

「～しなさい」「～しちゃダメ」は失敗を不安に思う心理からくる言葉

信じて見守ろう

「そななんだね」「どうしたい？」は失敗しても応援しているよと背中を押す言葉

あなたはどちらの気持ちで
過ごしたいですか？

子どもと過ごす日々はあっという間！
今日からでもぜひあなたも子どもも前向きになれる
この”7つの魔法の言葉”で会話してみてください。
よりハッピーな親子関係が築かれることを願っております。

Thank you!

FROM ANCO