

# コミュニケーション（しかり方）

## ～ 大人の関わり方③ ～

平成22年9月



### ◆ 効果的なしかり方であるために

「ほめる」ことは、子どもの自尊心や前向きに取り組もうとする意欲を高め、子どもの健やかな成長にとってきわめて重要な大人の関わりです。そのことは、「ワンポイント・リーフレット」第2号において、ほめる時のポイントとともに紹介しました。

一方、子どもが「ルールを守らない」「人に迷惑をかける」等の良くない行為をしたとき、大人が子どもをしかることも必要です。つまり、「しかる」ことも「ほめる」ことと同様に、とても重要な大人の関わりです。

「しかる」ことは、「その行為が良くないこと」をメッセージとして子どもに伝えようとするコミュニケーション手段の一つです。そのメッセージに対して子どもが納得したり、理解したりすれば、その行為を改めようとしますが、そうでなければ、自分に対する自信がなくなったり、大人への不満が積み重なったりするなど、子どもの育ちにとって悪い影響を与えることもあります。

そこで今回は、子どもにメッセージをきちんと伝え、子どもの自尊心をできるだけ低下させないような「しかり方」のポイントを紹介します。



### ◇ しかる前に…重要ポイント！ 普段からのコミュニケーションが必要です

「しかる」という形でメッセージを伝えるには、子どもが話を聞こうとしたり、理解しようとするのが必須です。そのために、子どもと大人が、普段から確かなコミュニケーションを取り合える関係であること、または、取り合おうと努力しておくことが必要です。

### ◆ 「しかり方」のポイント



#### ① 感情的なしかり方では効果がありません。

子どもを大声で、まくし立てるようにしかるのはよくありません。子どもは周囲の目が気になり、その場をやり過ごそうとするばかりか、反抗的な態度になりかねません。そうすると、自尊心も低下します。また、なぜ良くないことなのか納得できないこともあります。感情的にしかってしまいそうな時は、「深呼吸する」「水を飲む」「目を閉じる」「しかっている自分の姿を想像する」などをすると、少し冷静になって「しかる」ことができます。



#### ② 人格を否定しない。良くない行為をしかり、理由も伝えましょう。

「何度言ったらわかるの、本当にあなたはダメな人ね。」といった、人格そのものを否定するしかり方は、何が良くないのかがわからないだけでなく、それが積み重なると「どうせ僕はダメだから」「いちいちうるさいなあ。」ともなります。「お店の中では、走らずに歩こうね。」のようにその行為自体をしかりましょう。

さらに、「お店の中で走ると、小さい子どもやお年寄りの方にぶつかったり、お店のものを壊したりして、いろんな人に迷惑をかけるのよ。」などと、良くない行為の理由を具体的に伝えておくことが大事です。



### ③ 兄弟や他の子と比べてしかることはやめましょう。

「お兄ちゃんはできたのに、どうしてあなたはできないの。」「〇〇ちゃんは上手なのに。」と、子どもは比較されながらしかられることを嫌います。その子ども自身の自尊心が低くなり、否定的でひがみやすい子どもになりがちです。そして、「悪いのは〇〇ちゃんのせい」、「しかられるのはお兄ちゃんのせい」ということにもなりかねません。



### ④ 子どもの目の高さまで姿勢を低くして、子どもと目を合わせてしゃりましょう。

コミュニケーションで大切なことは、相手の目を見て、尊重する態度を欠かさずに話す、聞くことです。子どもをしかる時に大人は、「上から視線」ではなく、メッセージを伝えやすくするために姿勢を低くして、子どもと目を合わせることが重要です。場合によっては、子どもの両腕を持って体を正面に向かせて話すことも必要でしょう。



### ⑤ しかるときには、子どもが考える時間（機会）を与えましょう。

子どもをしかる際、同じことを繰り返さないためにはどうしたらいいのかを子ども自身に考えさせる時間を与え、考えた結果を言わせることも大切です。自分の行動に責任を持たせることにもなります。そのために時間が許す限り待ちましょう。ただし、生活経験の少ない未就学児や小学生については、「どうすればよいのか」を教え諭すことも必要です。

指示や命令ばかりであると、自ら考える力が育たないために、状況に応じた行動ができないような指示待ち人間ともなります。

もし、同じことを繰り返したら、「自分で～って言ったよね（約束したよね）。」と確認してください。



### ⑥ 「ほめる」を増やし、必要なときには「しかる」ことが大切です。

子どもを車、大人を運転手に例えれば、「ほめる」はアクセル、「しかる」はブレーキです。子どもを成長させる（車を進める）には、「ほめる」（アクセル）が多く必要で、場合によっては「しかる」（ブレーキ）ことで行動の見直しを図ることが必要です。ブレーキばかり踏んでも車は進みません。子どもの良くないところを見てしかるばかりであると、子どもはしかられることに慣れてしまうどころか、「やっぱり私はダメなんだ…」となります。良いところを見つけようと意識し、ほめることや期待していることを増やしていきましょう。



### ⑦ 見方を変えた言い方をすれば、しからずにすみます。

子どもが掃除をしていて、3分の2の部分が終わったところで、子どもが遊びだし、やる気を見せなかったとします。そうすると、「なんであと少しができてないんだ!」と、しかってしまいがちです。少し見方を変えて、次のように言い方を変えると、前向きに捉えられ、やる気が出てきます。「ここまで良くがんばったね。ここまでできたのだから、あと少しがんばろうね。」

子どもが行ったプロセスや人格を認めようとすると、しからないですむケースが多くなります。

命に関わるような危険なことや人の尊厳に関することなどで子どもをしかる時は、大人は毅然とした態度で、タイミングを逃さずしかる必要があります。その時もポイント①～⑤は大切にしましょう。