

「しずかちゃんは〇〇の天才?!」

皆さんは普段話している言葉遣いや会話のなかで、何か気を付けていることはありますか？
実は以下の会話に、あるコミュニケーションスキルが隠されています。



「しずかちゃん！今日一緒に遊ばない?!」

「まあのび太さん素敵！でも今日はピアノだから遊べないの」



「そっか！それは残念。また今度遊ぼうね～！」



しずかちゃん、主張はしっかり伝えるものの、相手を傷つけにくい絶妙なコミュニケーション術＝『アサーション』を使っています。

この『アサーション』スキルの天才でもあるしずかちゃんは、まずのび太くんの存在を認め、褒めています。

その後しっかりと断りを入れる、というテクニックを使っています。

以前、私は研修会で「アサーションスキルにはビジネスシーンはもちろん、子育てにも通ずるものがあります」と教わりました。

具体的に以下の3つのポイントを踏まえてご紹介します。

① 当たり前を褒める

乳児期は自分で食事や着替えが出来たり、トイレで排泄が出来る度に「すごいね!」「そんなことも出来るようになったの?!」と褒める機会がたくさんあります。

それがいつからか、「お茶碗は持って食べるんでしょ」「自分で着替えなさい」と注意する声掛けが増えたりしませんか?「毎日登園出来ることだって褒めどころですよ!」と講師の先生に言われ、ハッとしました。当たり前出来るようになったことを探してみてください。

② Iメッセージで伝えよう

I(アイ)メッセージという言葉をご存じでしょうか?「話を聞いてくれて(私は)嬉しい」「ゴミを捨ててくれて(私は)助かったよ!」など、相手の行動によって、自分の気持ちを具体的な言葉で伝えることで、子どもの行動を認め、その姿に共感しています。

③ バックトラックで共感する

相手が言った言葉をそのままオウム返しする方法。例えば「(ブロックを使って)こうやりたいんだよ!」⇒「こうやりたかったんだね」。「お母さんがさっき〇〇って言ったじゃん!」⇒「〇〇って言ったんだね」のように。注意点は〇〇って言ったじゃん!と言われた時に「そんなこと言ってないでしょ!」と子どもに巻き込まれないこと。ここでは話の内容に白黒つけることよりも、気持ちを落ち着かせる、共感してくれていると認識させることが優先です。

園では、『子どもを一人の人として尊重したい』という思いから、子どもの気持ちを受容すること、そして共感することを大切にしています。

そうした経験を繰り返していくうち、子ども達は「これでいいんだ」と安心し、自己肯定感が高まっていくと考えます。

大人の関わり方がやがて子どもにも浸透し、相手の気持ちを汲み取りながら自分の『おもい』もしっかり伝えられる人になることを期待します。

成長するにつれ、きっとコミュニケーション上手な人へと育ちますね。

(尾池)