

～スクールカウンセラーからのお知らせ～

スクールカウンセラー（SC） 今野

こんにちは。スクールカウンセラーの今野です。

今日は、子どもが「今」していることに注目してみたいと思います。

子どもが「今、していること」

お子さんが今していることに注目するようにすると、新しい見方ができるかもしれません。私たちは、普段子どもに接するとき、「やさしくておもしろい子」とか、「明るくて元気」など性格を見ることが多いと思います。でも、お子さんが今している行動に注目してみると、これまでより落ち着いて対応できる場合があります。

☆行動を3つにわけてみよう！☆

お子さんがしていることを、「好ましい行動」「好ましくない行動」「危険な行動」の3つにわけてみましょう。（行動とは・・・目に見える、数えられる、聞こえるもののことです。）例えば、「Aくんはやさしい」は「性格」ですが、「Aくんが、泣いている友達に『大丈夫？』と声をかけていた」は「行動」です。

「好ましい行動」・・・子どもが今していて、さらに増えるとよい行動

「好ましくない行動」・・・子どもが今していて、減るといいなと思う行動

「危険な行動」・・・人や物を傷つけるような、許しがたい行動や、譲れない行動

ここでは、「好ましい行動」は、「テストで100点をとった」とか、「賞状をもらった」といった大きな出来事でなくてかまいません。子どもが日常的にしていることをよく観察してみると、当たり前のことでも実はできていることがたくさんあると気づけたりします。

そして、どうしても許しがたい「危険な行動」は、冷静に振り返ってみると、実はそこまで多くなかった、ということがわかる場合があります。

行動を見てみると、少し距離がとれていつもより冷静に見られることがあります。ぜひ、お子さんが今している行動を、そのまま注目してみてくださいね。

