

スクールカウンセラーだより 3



毎日、暑い日が続きます。子ども達も疲れた表情を見せる事もあります。
中学生と面談すると、疲れた表情の子の中には、睡眠や食事の問題が隠されている子もいます。
背景には「不安な思い」があり、早めに布団に入ったものの眠れない。
食事もある気になれないという状態です。
カウンセリング場面では不安な気持ちを聞きながらも、大切な成長期という事を伝え、睡眠と食事を意識するように伝えます。
家庭でも「睡眠」と「食事」について見直しをしていただけると良いかなと思います。

言葉かけと心の元気

どの様な食事をしてきたかで、子どもの体は作られます。同じように
どの様な言葉をかけられてきたかによって、子どもの心は作られてくるものだと思います。
否定的な言葉ばかりかけられていたら心は育ちませんね。
例えば話ですが、冷たいシャワーを浴び続けていたら、体は冷たくなってしまいます。
そのうち動けなくなってしまい、倒れてしまいます。
逆に暖かいシャワーを浴びていたら、心や体がリフレッシュし、次の頑張りに繋がっていきますね。
言葉も同じ、冷たい言葉をあびていたら、動けなくなってしまいますが、
暖かい励ましを受けていたら、体ものんびりし、次へのエネルギーも育ってきます。
冷たい言葉を受けている子は、自分も冷たい言葉を使う事が増えてしまいます。
温かい言葉を受けている子は、友達に対しても温かい言葉を使う事ができますね。
いつもどんな言葉をかけているか、見直す事も必要かもしれませんよ。



言葉の最後を意識してみませんか。

ある本に載っていましたが、優しく「～ね」と言われたとき、子どもは安心できたり、
わかってもらえたという思いをもてるようです。親子の間での信頼関係を育てる言葉のようです。
逆に、不安な表情で「～の？」は子どもの不安感を高めてしまったり、自分を否定されたという
思いに繋がり、自信を失う事もあるかもしれません。
厳しく「～よ！」は命令で、自分で判断する事ができなくなるかもしれません。
語尾は、言葉に意味付けをするものかなと思います。

国語は苦手なので、文法的にはわかりませんが(国語の先生、ごめんなさい)、
少し語尾を意識していくと良いかなと思います
勿論、言い方や、その場面によって感じ方は変わります。
いずれにしろ、子どもとアイコンタクトを取りながら伝えることが大切です。
背中ごしで言われたり、スマホの画面を見ながら言われては、どんな思いも伝わりません。



何気ない「ありがとう」が子どもの自信を高める。

誰でも「ありがとう」と言われれば気持ちがいいものです。
「ありがとう」と言う言葉は、相手への感謝の気持ちが入ります。



親子の間であっても「ありがとう」と言ってもらえれば、子どもにとっては自分のやった事で感謝された。自分を認めてもらえたという思いになります。

どんな行動でも、やって当たり前と考えずに、「ありがとう」という言葉を付け足していくと子どもの自信も高まってくると思います。

今の子ども達は、自信が無い子が多いと言われます。

不安な表情で生活している子もいます。

「ありがとう」が言えない子も多いように思います。

多分、言われることが少ないのかなと考えます。

「ありがとう」は何気ない言葉ですが、意外と意識しないと使わない言葉かもしれませんよ。

「ありがとう」という言葉を付け足していくと良いかもしれませんね。



オノマトペをうまく使う

ある子が、緊張感が高くなった時の状態を、「カチン・コチンになっちゃうんだよ」と言ってくれました。上手に言うなあ。その情景が思い浮かぶような表現だなあと思いました。

オノマトペをうまく使うと、情緒の表現が上手くなるのではないかな。

想像力を豊かにする表現方法だな。きっと情緒の豊かな子になるのではないかと思います。

言葉で、細かく説明する力も大切です。でも、うまく表現できない思いもあります。

そこを、オノマトペを使って表現するのは良い方法だなと思いました。

大人ももっとオノマトペを使って、子ども達とお話をするのも良いかもしれませんね。

言葉を豊かにする言葉遊びとして、自然の中の音を探しても良いかもしれません。

「シトシト」静かに降る雨。「ザーザー」激しい雨音。

「チュンチュン」雀の鳴き声。「ケロケロ」カエルの鳴き声。

「サラサラ」小川のながれ。

想像性を育ててくれる、言葉遊びにも使えますね。



知識と知恵

ある中学生と話していたときに、「自分は勉強はできる方だと思う。でも、自信が無いんだ」というような事が話題になりました。

そんなときカウンセラーは「知識と知恵の違い」という事で説明します。

勉強はできるほうが良いですね。勉強から得た「知識」が豊かなほうが良いです。

でも、それを生活の中で上手く使えなければ意味がありません。

「知識」が豊かであっても、それを、豊かな生活にしていく為の「知恵」が必要だと考えます。

大学生と話をしていると「この学生はいろいろな知識があるなあ。勉強もできたんだろうな」と感じるときがあります。でも、「挨拶」や「マナー」を知らないので信頼されずにいる人もいます。

社会に生きるための「知恵」を身に着けていない訳です。

早期教育の必要性なども様々なところで言われていますが、「知識」を身に着けていっても、友達と一緒に過ごす「知恵」が身につけていない子も多いです。

幼児期は、たくさん遊んでいながら「知恵」を身に着けていく時期です。

幼児期のごっこ遊びは、人との関係を学ぶ大切なものなんです。

勉強(知識)も大切です。でも、同じくらいに経験(知恵)も大切になります。

