

コラム 32 : 【子どもと会話ができるように親としてできること】

子どもへの関わり方でお悩みのご家族から、「子どもと会話ができなくて困っている」という相談を多くいただきます。子どもが親を拒否している状況の場合「親が話す＝自分が責められる」と子ども自身が感じてしまっていることが多く、まずはその認識を変えていくことが必要となります。そこで親としてできることの一つとして、話している際に子どもにどう自分が映っているかを見直すことをご提案します。

メラビアンの法則をご存じでしょうか？人の印象は 55%の視覚、38%の聴覚、7%の言語で決まると言われています。

親がわが子に対して焦り・怒り・不安などを持っている状態で話した場合、表情や態度、声質で子どもにもその状態が伝わりやすいと考えられます。

また、子ども自身も自分を責めている場合が多いため、親が思っている以上に親が持つ感情を敏感に察してしまい、不安だけが残るということも少なくありません。

まずは子どもと話す際に、自分がどんな感情を持っているかを自分で理解することが大切です。そして、親自身が負の感情を表に出さないようにすることで、子どもとコミュニケーションを取りやすくなります。