

発達支援コラム⑥

こどものはったつ相談室

第6回テーマ 「自立に向けて」



毎日の子育てが少しでも楽になるよう、小川小学校の通級指導教室「まなびの教室」教諭 森垂矢子先生によるコラムを6回にわたり連載してきました。

これまでのコラムは市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

問合先 こども相談センター

☎626-1165 ☎626-2187

依存と自立のサイクル

3回目のコラムで、『失敗した時や傷付いた時に帰れる場所(＝安全基地)があることで、未知なるものに挑戦していくことができる』とお伝えしましたよね。子どもは「失敗したら怒られる」「完璧にやらなければならぬ」と思い込むと、「失敗するくらいならやらない方がましだ」と回避す

るようになってしまいません。思うようにできない自分を責め、自己嫌悪に陥る子もいるでしょう。そのような場合、「失敗しても大丈夫だよ」と受け入れ、心のエネルギーを補給してくれる安全基地があると、安心して外界に好奇心を向けて行動できるようになります。安全基地と外界とを行き来することを繰り返し、人は成長していくのです。思うようにできない自分を責め、自己嫌悪に陥る子もいるでしょう。そのような場合、「失敗しても大丈夫だよ」と受け入れ、心のエネルギーを補給してくれる安全基地があると、安心して外界に向かい始めます。子どもが行動を起こし始めたら、当たり前前のことでも「よくやったね」「頑張っていたね」と認め、「嬉しいよ」と小さな成長を共に喜んであげてください。うまくできたかどうかという『結果』ではなく、取り組みの『過程』を認めていきたいですね。そして、実現可能な目標や約束を一緒に決めます。例えば「朝、○時に起きる」「家族の靴を毎日そろえる」などです。つい、高い目標を設定したくなるのですが、『ちよつと頑張ればできそうなこと』からスタートするのがポイントです。決して焦らず、ゆっくりと一段ずつ階段を昇っていくイメージで進んでいき、成長を見守っていきたいですね。

6回にわたってコラムを書いてきました。お読みくださりありがとうございました。大切なお子さんが豊かで幸せな人生を歩んでいけるよう、心から願い、皆さんのことをずっと応援しています。

実現可能な目標の設定

お子さんが自立面で問題がある場合、自立を促すために厳しくしたり、突き放したりしようとしがちですが、まずは、親子の時間を一緒に楽しく過ごしてみることから始めてみてください。無理に新しいことをしようとしないで、一緒に食事をする、一緒にお風呂に入る、一緒に寝る、といった日常生活を共に過ごすことからいいのです。やすらぎを得て、気持ち満たされると、子どもの関心は外界に向かい始めます。子どもが行動を起こし始めたら、当たり前前のことでも「よくやったね」「頑張っていたね」と認め、「嬉しいよ」と小さな成長を共に喜んであげてください。うまくできたかどうかという『結果』ではなく、取り組みの『過程』を認めていきたいですね。そして、実現可能な目標や約束を一緒に決めます。例えば「朝、○時に起きる」「家族の靴を毎日そろえる」などです。つい、高い目標を設定したくなるのですが、『ちよつと頑張ればできそうなこと』からスタートするのがポイントです。決して焦らず、ゆっくりと一段ずつ階段を昇っていくイメージで進んでいき、成長を見守っていきたいですね。